

|     | 2025年 4月 28日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4月 29日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4月 30日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5月 1日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5月 2日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5月 3日(土)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5月 4日(日)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝   | ◆ごはん<br>米<br>◆魚のホイル焼き<br>赤魚(60g)<br>しお<br>こしょう粉<br>えのきたけ 生<br>しめじ<br>たまねぎ<br>マーガリン<br>にんにく おろし<br>レモン 全果 生<br>◆キムチ納豆<br>納豆<br>はくさいキムチ<br>◆もやしニラ炒め<br>もやし<br>にんじん<br>にら<br>ツナ<br>ごま油<br>顆粒中華だし<br>こいくちしょうゆ<br>◆中華風冷ややっこ<br>絹ごし豆腐<br>長ネギ<br>胡瓜 生<br>にんにく おろし<br>しょうが おろし<br>白すりごま<br>顆粒中華だし<br>こいくちしょうゆ<br>酢<br>ごま油<br>きざみのり<br>◆なめこ汁<br>なめこ 水煮<br>みつば 生<br>合わせ味噌<br>顆粒和風だし<br>◆メロン<br>メロン(生)<br>◆牛乳<br>普通牛乳 | ◆ごはん<br>米<br>◆サバの照り煮<br>サバ(120)<br>こいくちしょうゆ<br>グラニュー糖<br>かつおだし<br>調合油<br>みりん<br>長ネギ<br>◆納豆<br>納豆<br>◆人参しりしりー<br>にんじん<br>たまねぎ生<br>卵<br>ツナ缶<br>にら<br>調合油<br>かつおだし<br>こしょう粉<br>こいくちしょうゆ<br>◆ほうれん草としめじのお浸し<br>ほうれん草(冷)<br>しめじ<br>油揚げ<br>うすくちしょうゆ<br>かつおだし汁<br>糸カツオ<br>◆ゆし豆腐<br>ゆし豆腐<br>葉ねぎ 葉 生<br>顆粒和風だし<br>合わせ味噌<br>◆バナナ<br>バナナ 生<br>◆牛乳<br>普通牛乳 | ◆ごはん<br>米<br>◆ポークたまご<br>ポークランチョンミート<br>卵<br>調合油<br>レタス<br>ミニトマト 果実 生<br>ごまドレッシング<br>◆納豆<br>納豆<br>青ネギ<br>◆サバの照り焼き<br>サバ(120)<br>料理酒<br>しょうが おろし<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>だいこん<br>かいわれだいこん<br>ゆずドレッシング<br>◆ほうれん草のしらす和え<br>ほうれん草(冷)<br>しらす干し 半乾燥品<br>酢<br>グラニュー糖<br>こいくちしょうゆ<br>◆みそ汁(じゃが芋/ねぎ)<br>じゃがいも<br>えのきたけ 生<br>青ネギ<br>顆粒和風だし<br>合わせ味噌<br>◆オレンジ<br>オレンジ(生)<br>◆牛乳<br>普通牛乳           | ◆サンドイッチ(ツナマヨ)<br>食パン<br>マーガリン<br>ツナ<br>マヨネーズ 全卵型<br>しお<br>◆スクランブルエッグ<br>卵<br>調合油<br>しお<br>こしょう粉<br>◆パンパンジーサラダ<br>ほぐし鶏<br>もやし<br>胡瓜 生<br>セロリ 生<br>トマト生<br>ごまドレッシング<br>◆ミネストローネスープ<br>とまと缶詰<br>たまねぎ<br>マカロニ 乾<br>はくさい(生)<br>ベーコン<br>トマトジュース<br>水<br>顆粒コンソメ<br>しお<br>トマトケチャップ<br>にんにく おろし<br>粉パセリ 乾<br>◆バナナ<br>バナナ 生<br>◆牛乳<br>普通牛乳                                                                                                            | ◆ごはん<br>米<br>◆鮭のポテト焼き<br>鮭(生)<br>しお<br>こしょう粉<br>じゃがいも<br>ホールコーン(缶詰)<br>マヨネーズ 全卵型<br>しお<br>ピザ用チーズ<br>粉パセリ 乾<br>◆キムチ納豆<br>納豆<br>はくさいキムチ<br>青ネギ<br>◆ひじきの五目煮<br>ひじき(乾)<br>乾しいたけ<br>にんじん<br>油揚げ<br>えだまめ 冷凍<br>めんつゆ ストレート<br>水<br>顆粒和風だし<br>白ごま 乾<br>◆胡瓜の浅漬け<br>胡瓜 生<br>しお<br>昆布だし<br>砂糖<br>白ごま 乾<br>◆みそ汁(高野豆腐/わかめ)<br>高野豆腐<br>カットわかめ<br>顆粒和風だし<br>赤だしみそ<br>白みそ<br>青ネギ<br>◆キウイ<br>キウイフルーツ(ゴールド)<br>◆牛乳<br>普通牛乳 | ◆ごはん<br>米<br>◆サバの塩焼き<br>サバ(120)<br>しお<br>だいこん<br>しそ<br>こいくちしょうゆ<br>◆納豆<br>納豆<br>青ネギ<br>◆ひき肉と豆腐のニラ炒め<br>鶏ミンチ<br>木綿豆腐<br>にら<br>にんじん<br>にんにく おろし<br>しょうが おろし<br>顆粒和風だし<br>こいくちしょうゆ<br>しお<br>ごま油<br>鷹の爪<br>◆ほうれん草としめじのお浸し<br>ほうれん草(冷)<br>しめじ<br>うすくちしょうゆ<br>かつおだし汁<br>糸カツオ<br>◆なめこ汁<br>なめこ 水煮<br>カットわかめ<br>みつば 生<br>合わせ味噌<br>顆粒和風だし<br>◆バナナ<br>バナナ 生<br>◆牛乳<br>普通牛乳                                                                | ◆ごはん<br>米<br>◆グルクンのネギソースかけ<br>たかさご 生<br>食塩<br>長ネギ<br>しょうが おろし<br>こいくちしょうゆ<br>砂糖<br>酢<br>ごま油<br>レタス<br>トマト生<br>◆ジャガイモのチーズ炒め<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>いんげん(冷)<br>ポキポキウィンナー<br>パセリ 葉 生<br>粉チーズ<br>顆粒コンソメ<br>食塩<br>こしょう 白 粉<br>◆キムチ納豆<br>納豆<br>はくさいキムチ<br>◆かに玉風厚焼き玉子<br>卵<br>かに風味かまぼこ(令)<br>乾しいたけ<br>青ネギ<br>鳥がらだし<br>ごま油<br>◆にゅうめん<br>そうめん・乾<br>赤かまぼこ<br>カットわかめ<br>卵<br>しお<br>調合油<br>葉ねぎ 葉 生<br>こいくちしょうゆ<br>食塩<br>顆粒和風だし<br>◆キウイ<br>キウイフルーツ(ゴールド)<br>◆牛乳<br>普通牛乳 |
| 期間1 | ◆(補)おにぎり(油みそ)<br>米<br>赤だしみそ<br>米みそ 甘みそ<br>ツナ缶<br>グラニュー糖<br>ごま むき<br>焼きのり(10枚)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ◆補)やみつきおにぎり<br>米<br>天かす<br>しらす干し 半乾燥品<br>しそ<br>めんつゆ 三倍濃厚<br>白ごま 乾                                                                                                                                                                                                                                                                             | ◆枝豆塩昆布おにぎり<br>米<br>むき枝豆<br>塩昆布<br>ごま油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ◆補)ひじき豆おにぎり<br>米<br>ひじき(乾)<br>むき枝豆<br>顆粒和風だし<br>こいくちしょうゆ<br>しお                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ◆(補)うめおにぎり<br>米<br>種ぬきかつお梅<br>白ごま 乾<br>焼きのり(10枚)<br>◆ザバス(200ml)ココア<br>ザバス(乳飲料)200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ◆補)小松菜とわかめの鉄分お<br>米<br>カットわかめ<br>白ごま 乾<br>小松菜(冷)<br>ごま油<br>うすくちしょうゆ<br>顆粒和風だし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ◆補)塩おにぎり<br>米<br>しお<br>焼きのり(10枚)<br>◆りんごジュース<br>りんご 果実飲料 濃縮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 昼   | ◆タコライス<br>米<br>あいびき肉<br>鶏ミンチ<br>たまねぎ生<br>青ピーマン生<br>調合油<br>タコライスソース<br>ピザ用チーズ<br>レタス<br>トマト生<br>チリソース<br>卵<br>調合油<br>◆鶏肉のスープ<br>はくさい(生)<br>にんじん<br>しめじ<br>ほぐし鶏<br>顆粒中華だし<br>しお<br>こしょう粉<br>こいくちしょうゆ<br>しょうが おろし<br>青ネギ<br>◆くだもの(ぶどう)<br>ぶどう<br>◆ミニハッシュポテト<br>ミニハッシュポテト                                                                                                                                      | ◆ぶっかけ冷やしうどん<br>うどん(冷)学<br>ながいも<br>オクラ 果実 生<br>トマト生<br>ほぐし鶏<br>卵<br>レタス<br>みょうが<br>しそ<br>きざみのり<br>めんつゆ 三倍濃厚<br>水<br>◆エビフライ&イカリング<br>えびフライ フライ用 冷<br>いかリングフライ(冷)<br>調合油<br>たまねぎ<br>ピクルス(刻み)<br>鶏卵 全卵 ゆで<br>マヨネーズ 全卵型<br>◆フルーツ盛り<br>オレンジ(生)<br>いちご 生                                                                                             | ◆ごはん<br>米<br>◆チキンの照り焼き<br>鶏もも肉<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>砂糖<br>清酒 純米酒<br>調合油<br>◆(付)いんげんソテー<br>いんげん(冷)<br>にんじん<br>ホールコーン(缶詰)<br>有塩バター<br>顆粒コンソメ<br>◆豚ひき肉のスタミナ炒め<br>豚ひき肉<br>もやし<br>チンゲンサイ 葉 生<br>赤ピーマン生<br>にんにく おろし<br>顆粒和風だし<br>こいくちしょうゆ<br>ごま油<br>◆やみつき豆苗サラダ<br>豆苗<br>ツナ<br>顆粒中華だし<br>ごま油<br>白ごま 乾<br>◆すまし汁<br>だいこん<br>しめじ<br>ほうれんそう<br>顆粒和風だし<br>しお<br>うすくちしょうゆ<br>◆パイン<br>パインアップル 生 | ◆あわごはん<br>米<br>マージン<br>◆サバ 香味ソースかけ<br>サバ(120)<br>料理酒<br>うすくちしょうゆ<br>長ネギ<br>みょうが<br>こいくちしょうゆ<br>酢<br>砂糖<br>ごま油<br>白ごま 乾<br>◆牛肉と青菜のかき油炒め<br>牛肉スライス<br>清酒 純米酒<br>しめじ<br>えのきたけ 生<br>チンゲンサイ 葉 生<br>食塩<br>こいくちしょうゆ<br>顆粒中華だし<br>ごま油<br>オイスターソース<br>調合油<br>◆無限ナス<br>なす<br>ツナ缶<br>ごま油<br>白ごま 乾<br>鳥がらだし<br>ぼん酢しょうゆ<br>砂糖<br>糸カツオ<br>白ごま 乾<br>◆そば汁<br>沖縄そば麺<br>錦糸卵<br>棒かまぼこ<br>青ネギ<br>顆粒和風だし<br>沖縄そばだし<br>しお<br>うすくちしょうゆ<br>料理酒<br>◆りんご<br>りんご生(6等分) | ◆おろしポン酢豚丼<br>米<br>豚コマ スライス<br>たまねぎ生<br>砂糖<br>料理酒<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>しょうが おろし<br>大根おろし(冷)<br>ぼん酢しょうゆ<br>青ネギ<br>卵<br>紅しょうが<br>◆ゆで卵<br>卵<br>しお<br>◆春雨の和え物<br>はるさめ 普通はるさめ<br>ロースハム<br>胡瓜 生<br>白ごま 乾<br>錦糸卵<br>にんじん<br>きくらげ 乾<br>卵<br>砂糖<br>こいくちしょうゆ<br>ごま油<br>白ごま 乾<br>◆かに玉風スープ<br>卵<br>かに風味かまぼこ(令)<br>はくさい(生)<br>エリンギ 生<br>長ネギ<br>顆粒中華だし<br>しお<br>こいくちしょうゆ<br>片栗粉<br>ごま油<br>◆オレンジ<br>オレンジ(生)             | ◆ごはん<br>米<br>◆ポークチャップ<br>豚コマ スライス<br>しお<br>こしょう粉<br>小麦粉<br>セロリ 生<br>たまねぎ<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>にんにく おろし<br>オリーブ油<br>◆スパゲッティ<br>スパゲッティ(乾)<br>オリーブ油<br>こいくちしょうゆ<br>食塩<br>ブラックペッパー<br>◆コロッケ<br>ポテトコロッケ(冷)<br>調合油<br>サラダ菜<br>ミニトマト 果実 生<br>◆ゆで卵<br>卵<br>しお<br>◆ブロッコリーのソテー<br>ブロッコリー(冷)<br>にんじん<br>チキンウィンナー<br>顆粒コンソメ<br>有塩バター<br>◆人参しりしりー<br>にんじん<br>ツナ缶<br>にら<br>調合油<br>かつおだし<br>こしょう粉<br>こいくちしょうゆ<br>◆パインジュース<br>パインアップル 果実飲 | ◆三色丼弁当<br>米<br>鶏ミンチ<br>調合油<br>めんつゆ 三倍濃厚<br>しょうが おろし<br>卵<br>しお<br>こしょう粉<br>調合油<br>ほうれん草(冷)<br>しお<br>顆粒和風だし<br>こいくちしょうゆ<br>きざみのり<br>紅しょうが<br>◆きびなごのカレー揚げ<br>きびなご 生<br>食塩<br>こしょう粉<br>片栗粉<br>カレー粉<br>調合油<br>◆ブロッコリーのおかか和え<br>ブロッコリー(冷)<br>めんつゆ ストレート<br>糸カツオ<br>ごま油<br>◆パイン<br>パインアップル 生                                                                                                                                                                  |
| さや  | ◆(補)枝豆塩昆布おにぎり<br>米<br>むき枝豆<br>塩昆布<br>ごま油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ◆(補)うめおにぎり<br>米<br>種ぬきかつお梅<br>白ごま 乾<br>焼きのり(10枚)                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ◆補)辛子高菜おにぎり<br>米<br>辛子高菜漬け<br>◆ザバス(200ml)バナナ<br>ザバス(乳飲料)200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ◆補)塩おにぎり<br>米<br>しお<br>焼きのり(10枚)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ◆補)辛子高菜おにぎり<br>米<br>辛子高菜漬け<br>◆ザバス(200ml)ココア<br>ザバス(乳飲料)200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ◆ザバス(200ml)ココア<br>ザバス(乳飲料)200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| タ   | ◆ごはん<br>米<br>◆鶏の唐揚げ<br>鶏もも肉<br>食塩<br>ブラックペッパー<br>こいくちしょうゆ<br>しょうが おろし<br>にんにく おろし<br>小麦粉<br>卵<br>調合油<br>キャベツ                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ◆ごはん<br>米<br>◆ソーキの煮付け<br>豚ソーキ(60g)<br>だいこん<br>にんじん<br>まこんぶ 素干し<br>板こんにゃく<br>チンゲンサイ 葉 生<br>こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料<br>料理酒<br>顆粒和風だし                                                                                                                                                                                                                | ◆コーンご飯<br>米<br>ホールコーン 缶詰<br>粉パセリ 乾<br>◆ハヤシライス<br>豚コマ スライス<br>調合油<br>マッシュルーム ゆで<br>しめじ<br>たまねぎ<br>にんにく おろし<br>にんじん<br>トマトジュース                                                                                                                                                                                                                                                       | ◆ごはん<br>米<br>◆チーズハンバーグ<br>あいびき肉<br>しお<br>高野豆腐<br>普通牛乳<br>卵<br>にんにく おろし<br>しお<br>こしょう粉<br>ナツメグ 粉<br>ウスターソース                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ◆ごはん<br>米<br>◆チキンソテーきのこソース<br>鶏もも肉<br>しお<br>こしょう粉<br>小麦粉<br>調合油<br>しめじ<br>えのきたけ 生<br>まいたけ 生<br>有塩バター<br>ぼん酢しょうゆ                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ◆ごはん<br>米<br>◆鶏肉の南蛮漬け<br>鶏もも肉<br>料理酒<br>しお<br>砂糖<br>たまねぎ<br>にんじん<br>青ピーマン生<br>かつおだし汁<br>酢<br>グラニュー糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ◆ソーキそば<br>沖縄そば麺<br>豚ソーキ<br>グラニュー糖<br>こいくちしょうゆ<br>蒸しかまぼこ<br>こまつな 葉 生<br>葉ねぎ 葉 生<br>食塩<br>鳥がらだし<br>沖縄そばだし<br>こいくちしょうゆ<br>◆豆腐の煮物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|   | 2025年 4月 28日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4月 29日(火)                                                                                                                                                                                                                                                  | 4月 30日(水)                                                                                          | 5月 1日(木)                                                                                                                                                                                               | 5月 2日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5月 3日(土)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5月 4日(日)                                                                                                                                                                         |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| タ | にんじん<br>◆野菜の炊き合わせ<br>とうがん<br>里芋 (令)<br>なす<br>にんじん<br>たけのこ 水煮缶詰(ホ<br>鶏だんご(冷)<br>いんげん(冷)<br>顆粒和風だし<br>グラニュー糖<br>みりん<br>こいくちしょうゆ<br>◆中華いか和え<br>中華イカ<br>だいこん<br>胡瓜 生<br>カットわかめ<br>中華ドレッシング<br>◆みそラーメン(小)<br>中華めん(乾)<br>キャベツ 生<br>もやし<br>ホールコーン(缶詰)<br>ロースハム<br>卵<br>たけのこ(メンマ)<br>青ネギ<br>みそラーメンの素<br>水<br>◆プリン<br>カスタードプリン | 食塩<br>◆きびなごのカレー揚げ<br>きびなご 生<br>食塩<br>こしょう粉<br>片栗粉<br>カレー粉<br>調合油<br>サラダ菜<br>◆白菜と小松菜のごまサラダ<br>はくさい(生)<br>小松菜(冷)<br>ツナ缶<br>ごま むき<br>酢<br>こいくちしょうゆ<br>ごま油<br>◆中身汁<br>中身<br>豚ロース1cmスライス<br>板こんにゃく<br>乾しいたけ<br>顆粒和風だし<br>こいくちしょうゆ<br>食塩<br>しょうが<br>◆りんご<br>りんご生 | こしょう 白 粉<br>ハヤシルウ<br>◆パンバンジーサラダ<br>ほぐし鶏<br>もやし<br>胡瓜 生<br>セロリ 生<br>トマト生<br>ごまドレッシング<br>◆ぶどう<br>ぶどう | トマトケチャップ<br>ビザ用チーズ<br>レタス<br>トマト生<br>◆目玉焼き<br>卵<br>しお<br>こしょう粉<br>調合油<br>◆アスパラバター炒め<br>アスパラガス(冷)<br>ベーコン<br>ホールコーン(缶詰)<br>有塩バター<br>顆粒コンソメ<br>◆たまごスープ<br>卵<br>豆苗<br>顆粒コンソメ<br>しお<br>◆アセロラゼリー<br>青りんごゼリー | 青ネギ<br>◆ほうれん草のソテー<br>ほうれん草(冷)<br>しめじ<br>ベーコン<br>ホールコーン(缶詰)<br>有塩バター<br>こいくちしょうゆ<br>こしょう粉<br>顆粒和風だし<br>◆ねばねば豆腐<br>絹ごし豆腐<br>オクラ(冷)<br>ながいも<br>納豆<br>糸カツオ<br>きざみのり<br>白ごま 乾<br>こいくちしょうゆ<br>わさび 練り<br>◆みそ汁(じゃが芋/ねぎ)<br>じゃがいも<br>えのきたけ 生<br>青ネギ<br>顆粒和風だし<br>合わせ味噌<br>◆ヨーグルト和え<br>バナナ 生<br>パインアップル 缶詰<br>黄桃缶<br>プレーンヨーグルト(400g) | みりん風調味料<br>こいくちしょうゆ<br>鷹の爪<br>◆にんにくの芽炒め<br>にんにくの芽(冷)<br>たまねぎ<br>にんじん<br>牛肉スライス<br>たけのこ 水煮缶詰(干<br>料理酒<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>調合油<br>マーガリン<br>しお<br>こしょう粉<br>にんにく おろし<br>◆ひじきのごまマヨサラダ<br>ひじき(乾)<br>ほぐし鶏<br>にんじん<br>胡瓜 生<br>マヨネーズ 全卵型<br>こいくちしょうゆ<br>しお<br>白すりごま<br>◆イナムドゥチ<br>豚コマ スライス<br>切こんにゃく<br>乾しいたけ<br>カステラかまぼこ<br>イナムドゥチ味噌<br>顆粒和風だし<br>◆りんご<br>りんご生 | 厚揚げ<br>ポキポキウィンナー<br>にんじん<br>しめじ<br>卵<br>かつおだし<br>顆粒和風だし<br>みりん<br>砂糖<br>料理酒<br>うすくちしょうゆ<br>青ネギ<br>◆ささみと胡瓜の梅和え<br>ほぐし鶏<br>胡瓜 生<br>食塩<br>グラニュー糖<br>山海ぶし<br>◆アイスクリーム<br>アイスクリーム 普通脂 |

|    | 2025年 5月 5日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5月 6日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5月 7日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5月 8日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5月 9日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5月 10日(土)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5月 11日(日)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝  | ◆ごはん<br>米<br>◆白身魚の中華あんかけ<br>赤魚(60g)<br>しお<br>こしょう粉<br>にんじん<br>いんげん(冷)<br>しめじ<br>顆粒中華味<br>こいくちしょうゆ<br>料理酒<br>みりん<br>かつおだし汁<br>片栗粉<br>◆納豆<br>納豆<br>青ネギ<br>◆ひじき卵焼き<br>卵<br>ひじき(乾)<br>むき枝豆(冷)<br>顆粒和風だし<br>しお<br>調合油<br>◆大根の梅肉和え<br>だいこん<br>胡瓜 生<br>食塩<br>グラニュー糖<br>塩昆布<br>山海ぶし<br>◆根菜汁<br>だいこん<br>にんじん<br>乾しいたけ<br>里芋 (令)<br>油揚げ<br>顆粒和風だし<br>こいくちしょうゆ<br>食塩<br>青ネギ<br>◆バナナ<br>バナナ 生<br>◆牛乳<br>普通牛乳 | ◆ごはん<br>米<br>◆ポークたまご<br>ポークランチョンミート<br>卵<br>調合油<br>レタス<br>ミニトマト 果実 生<br>ごまドレッシング<br>◆キムチ納豆<br>納豆<br>はくさいキムチ<br>青ネギ<br>◆人参しりしりー<br>にんじん<br>たまねぎ生<br>ツナ缶<br>にら<br>にら<br>調合油<br>かつおだし<br>こしょう粉<br>こいくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ<br>◆ゆし豆腐<br>ゆし豆腐<br>葉ねぎ 葉 生<br>顆粒和風だし<br>合わせ味噌<br>◆キウイ<br>キウイフルーツ(ゴールド)<br>◆牛乳<br>普通牛乳                         | ◆ごはん<br>米<br>◆白身魚のトマトバターソース<br>ホキ 生<br>しお<br>ブラックペッパー<br>小麦粉<br>有塩バター<br>にんにく おろし<br>トマト生<br>こいくちしょうゆ<br>◆キャベツと厚揚げの炒め物<br>キャベツ<br>厚揚げ<br>もやし<br>にんじん<br>にら<br>食塩<br>こしょう 白 粉<br>顆粒和風だし<br>こいくちしょうゆ<br>調合油<br>◆納豆<br>納豆<br>青ネギ<br>◆みそ汁(小松菜/油揚げ)<br>こまつな 葉 生<br>油揚げ<br>顆粒和風だし<br>合わせ味噌<br>◆バナナ<br>バナナ 生<br>◆牛乳<br>普通牛乳                                                                                                                | ◆サンドイッチ(卵)<br>食パン<br>マーガリン<br>卵<br>マヨネーズ 全卵型<br>粒入りマスタード<br>しお<br>◆サラダ(プロ)<br>ブロッコリー(冷)<br>トマト生<br>レタス<br>ホールコーン(缶詰)<br>ほぐし鶏<br>ごまドレッシング<br>◆クラムチャウダースープ<br>たまねぎ生<br>むきあさり(冷)<br>じゃがいも<br>mixベジタブル(令)<br>ベーコン スライス<br>顆粒コンソメ<br>ホワイトソース<br>水<br>粉パセリ 乾<br>◆オレンジ<br>オレンジ(生)<br>◆ヨーグルト<br>プレーンヨーグルト(400g)<br>◆牛乳<br>普通牛乳                                | ◆ごはん<br>米<br>◆サバの味噌煮<br>まさば 生<br>合わせ味噌<br>砂糖<br>料理酒<br>しょうが おろし<br>かつおだし汁<br>◆納豆<br>納豆<br>青ネギ<br>◆冬瓜ンブシー<br>とうがん<br>にんじん<br>ツナ缶<br>にら<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>食塩<br>顆粒和風だし<br>合わせ味噌<br>◆すまし汁(卵・かまぼこ)<br>厚焼きたまご(令)<br>なると<br>ほうれん草(冷)<br>長ネギ<br>顆粒和風だし<br>うすくちしょうゆ<br>食塩<br>みりん<br>◆バナナ<br>バナナ 生<br>◆牛乳<br>普通牛乳               | ◆ごはん<br>米<br>◆魚の香草パン粉焼き<br>ホキ 生<br>しお<br>こしょう粉<br>パン粉<br>にんにく おろし<br>バジル 粉<br>粉チーズ<br>レモン 全果 生<br>◆キムチ納豆<br>納豆<br>はくさいキムチ<br>青ネギ<br>◆フーチャンブルー<br>くるま麩<br>卵<br>キャベツ<br>にんじん<br>もやし<br>にら<br>豚肩ロース(細切り)<br>顆粒和風だし<br>食塩<br>うすくちしょうゆ<br>調合油<br>◆かきたま汁<br>卵<br>食塩<br>うすくちしょうゆ<br>顆粒和風だし<br>じゃがいもでん粉<br>みつば 生<br>◆オレンジ<br>オレンジ(生)<br>◆牛乳<br>普通牛乳                          | ◆ごはん<br>米<br>◆サバの梅みそ焼き<br>サバ(120)<br>しょうが おろし<br>清酒 純米酒<br>合わせ味噌<br>山海ぶし<br>みりん<br>ながいも<br>こいくちしょうゆ<br>わさび 練り<br>きざみのり<br>◆納豆<br>納豆<br>青ネギ<br>◆ひじきの五目煮<br>ひじき(乾)<br>乾しいたけ<br>にんじん<br>油揚げ<br>えだまめ 冷凍<br>めんつゆ ストレート<br>水<br>顆粒和風だし<br>白ごま 乾<br>◆うどん汁<br>うどん(冷)<br>なると<br>乾燥わかめ<br>卵<br>顆粒和風だし<br>うすくちしょうゆ<br>食塩<br>◆バナナ<br>バナナ 生<br>◆牛乳<br>普通牛乳                                 |
| 間  | ◆(補)おにぎり<br>米                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ◆(補)おにぎり<br>米                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ◆おにぎり<br>米<br>しお<br>味付けのり<br>◆ヤクルト<br>ヤクルト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ◆(補)梅じゃこおにぎり<br>米<br>しらす干し 半乾燥品<br>顆粒和風だし<br>うすくちしょうゆ<br>白ごま 乾<br>山海ぶし<br>しそ                                                                                                                                                                                                                                                                          | ◆(補)うめおにぎり<br>米<br>種ぬきかつお梅<br>白ごま 乾<br>焼きのり(10枚)                                                                                                                                                                                                                                                                           | ◆(補)おにぎり(油みそ)<br>米<br>赤だしみそ<br>米みそ 甘みそ<br>ツナ缶<br>グラニュー糖<br>ごま むき<br>焼きのり(10枚)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ◆おにぎり<br>米<br>しお<br>味付けのり                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 昼  | ◆ごはん<br>米<br>◆カツ煮卵とじ<br>豚肉トンカツ用(120)<br>しお<br>こしょう粉<br>小麦粉<br>卵<br>パン粉<br>調合油<br>たまねぎ生<br>にんじん<br>しめじ<br>顆粒和風だし<br>料理酒<br>めんつゆ 三倍濃厚<br>卵<br>青ネギ<br>◆パンバンジーサラダ<br>ほぐし鶏<br>もやし<br>胡瓜 生<br>セロリ 生<br>トマト生<br>ごまドレッシング<br>◆すまし汁(卵・かまぼこ)<br>厚焼きたまご(令)<br>なると<br>ほうれん草(冷)<br>長ネギ<br>顆粒和風だし<br>うすくちしょうゆ<br>食塩<br>みりん<br>◆りんご<br>りんご生                                                                     | ◆アスリート用ビビンバ丼<br>米<br>豚肩ロース(3mm)<br>にんにく おろし<br>しょうが おろし<br>料理酒<br>砂糖<br>こいくちしょうゆ<br>コチュジャン<br>ほうれん草(冷)<br>ごま油<br>鳥がらだし<br>もやし<br>ごま油<br>鳥がらだし<br>にんじん<br>ごま油<br>しお<br>はくさいキムチ<br>卵<br>◆大根サラダ<br>だいこん<br>みずな 葉 生<br>ほぐし鶏<br>糸カツオ<br>きざみのり<br>ゆずドレッシング<br>◆アーサ汁<br>あおさ 素干し<br>絹ごし豆腐<br>こいくちしょうゆ<br>食塩<br>顆粒和風だし<br>◆バイン<br>バインアップル 生 | ◆ごはん<br>米<br>◆ミートローフ<br>豚ひき肉<br>高野豆腐<br>にんにく おろし<br>たまねぎ<br>マッシュルーム 水煮缶<br>ミックスベジタブル(冷)<br>マーガリン<br>卵<br>食塩<br>こしょう粉<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>ブロッコリー 花序 生<br>◆ゴーヤーチャンブルー<br>ゴーヤー<br>にんじん<br>ツナ<br>沖縄豆腐<br>卵<br>こいくちしょうゆ<br>食塩<br>顆粒和風だし<br>調合油<br>◆もずくの酢の物<br>もずく<br>胡瓜 生<br>かに風味かまぼこ(令)<br>酢<br>グラニュー糖<br>うすくちしょうゆ<br>◆とん汁<br>豚ロース1cmスライス<br>里芋 (令)<br>だいこん<br>厚揚げ<br>にんじん<br>長ネギ<br>板こんにゃく<br>顆粒和風だし<br>合わせ味噌<br>◆マンゴー<br>マンゴー 生 | ◆ごはん<br>米<br>◆アジフライ<br>アジフライ<br>調合油<br>ウスターソース<br>キャベツ<br>ミニマト 果実 生<br>ごまドレッシング<br>◆トマトと豚肉のふわふわ卵炒<br>トマト生<br>豚コマ スライス<br>卵<br>ごま油<br>顆粒中華だし<br>しお<br>ブラックペッパー<br>◆白菜和え物<br>はくさい(生)<br>胡瓜 生<br>しめじ<br>こいくちしょうゆ<br>酢<br>ごま油<br>◆レバー汁<br>豚レバー<br>豚ロース1cmスライス<br>じゃがいも<br>にんじん<br>小松菜(冷)<br>にんにく おろし<br>顆粒和風だし<br>合わせ味噌<br>◆アイスクリーム(チョコ)<br>ミニクーリッシュ(バニラ) | ◆オムライス<br>米<br>鶏もも肉<br>青ピーマン生<br>にんじん<br>たまねぎ<br>ホールコーン(缶詰)<br>トマトケチャップ<br>顆粒コンソメ<br>卵<br>しお<br>調合油<br>トマトケチャップ<br>◆ナゲット&ポテトフライ<br>チキンナゲット<br>フライドポテト<br>調合油<br>しお<br>粉パセリ 乾<br>◆ブロッコリーとコーンのサラダ<br>ブロッコリー(冷)<br>レタス<br>ホールコーン(缶詰)<br>和風ドレッシングタイプ<br>◆オニオンスープ(学)<br>たまねぎ生<br>有塩バター<br>水<br>顆粒コンソメ<br>粉パセリ 乾<br>◆りんご<br>りんご生 | ◆ごはん<br>米<br>◆鶏の唐揚げ<br>鶏もも肉<br>食塩<br>ブラックペッパー<br>こいくちしょうゆ<br>しょうが おろし<br>にんにく おろし<br>小麦粉<br>卵<br>調合油<br>◆スパゲッティ<br>スパゲッティ(乾)<br>にんにく りん茎 生<br>オリーブ油<br>こいくちしょうゆ<br>食塩<br>ブラックペッパー<br>◆厚焼き卵(学)<br>卵<br>しお<br>調合油<br>◆ブロッコリーのカレー炒め<br>ブロッコリー(冷)<br>にんじん<br>ポキポキウィンナー<br>カレー粉<br>顆粒コンソメ<br>有塩バター<br>◆ピーマンの塩昆布和え<br>青ピーマン生<br>しめじ<br>塩昆布<br>ごま油<br>◆オレンジジュース<br>オレンジジュース | ◆ごはん<br>米<br>◆手作りミートボール<br>あいびき肉<br>高野豆腐<br>たまねぎ<br>にんじん<br>しお<br>こしょう粉<br>片栗粉<br>片栗粉<br>こいくちしょうゆ<br>酢<br>トマトケチャップ<br>◆キャベツ<br>キャベツ 生<br>にんじん<br>◆厚焼き卵<br>卵<br>しお<br>調合油<br>◆きんぴらごぼう<br>千切りごぼう(令)<br>にんじん<br>白ごま 乾<br>調合油<br>こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料<br>ラー油<br>◆ジャガイモのチーズ炒め<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>いんげん(冷)<br>パセリ 葉 生<br>粉チーズ<br>顆粒コンソメ<br>食塩<br>こしょう 白 粉<br>◆パインジュース<br>パインアップル 果実飲 |
| さや |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ◆(補)塩昆布おにぎり<br>米<br>塩昆布<br>ごま油                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ◆(補)おかかチーズのおにぎ<br>米<br>糸カツオ<br>キャンディーチーズ<br>めんつゆ 三倍濃厚                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ◆ザバス(200ml)バナナ<br>ザバス(乳飲料)200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ◆ザバス(200ml)ココア<br>ザバス(乳飲料)200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ◆(補)梅ひじきごはん<br>米<br>ひじき(乾)<br>顆粒和風だし<br>うすくちしょうゆ<br>白ごま 乾<br>種ぬきかつお梅<br>青ネギ<br>◆ザバス(200ml)バニラ<br>ザバス(乳飲料)200ml                                                                                                                                                                                                                                                                |
| タ  | ◆ごはん<br>米<br>◆ひじき入り鶏つくね<br>鶏ミンチ<br>沖縄豆腐<br>にんじん<br>しそ<br>ひじき(乾)<br>しお<br>片栗粉<br>こいくちしょうゆ<br>砂糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ◆ごはん<br>米<br>◆ぶりのにんにく大葉みそ焼き<br>ぶり 生<br>料理酒<br>長ネギ<br>しそ<br>にんにく おろし<br>砂糖<br>合わせ味噌<br>みりん<br>こいくちしょうゆ                                                                                                                                                                                                                              | ◆焼肉のちらし寿司<br>米<br>すし酢<br>牛肩ロース<br>焼き肉のたれ<br>卵<br>しお<br>調合油<br>ほうれんそう(生)<br>有塩バター<br>こいくちしょうゆ<br>◆茶碗蒸し                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ◆ごはん<br>米<br>◆タンドリーチキン<br>鶏もも肉<br>ヨーグルト 全脂無糖<br>カレー粉<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>はちみつ<br>食塩<br>こしょう粉<br>しょうが おろし                                                                                                                                                                                                                                        | ◆ごはん<br>米<br>◆鶏肉のトマト煮<br>とりむね(皮なし)<br>しお<br>こしょう粉<br>にんにく おろし<br>オリーブ油<br>たまねぎ生<br>じゃがいも<br>にんじん<br>アスパラガス(冷)                                                                                                                                                                                                              | ◆ごはん<br>米<br>◆酢豚<br>豚ロース1cmスライス<br>グラニュー糖<br>こいくちしょうゆ<br>じゃがいもでん粉<br>調合油<br>青ピーマン生<br>たまねぎ<br>にんじん<br>乾しいたけ                                                                                                                                                                                                                                                          | ◆みそラーメン<br>中華麺 ゆで<br>キャベツ 生<br>もやし<br>にんじん<br>ホールコーン(缶詰)<br>青ネギ<br>豚コマ スライス<br>卵<br>みそラーメンの素<br>有塩バター<br>◆鶏肉のピザ焼き                                                                                                                                                                                                                                                             |

|   | 2025年 5月 5日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5月 6日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5月 7日(水)                                                                                                                                                                                                                                                            | 5月 8日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5月 9日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5月 10日(土)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5月 11日(日)                                                                                                                                                                                                               |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| タ | 料理酒<br>みりん<br>青ネギ<br>◆かんぴょうイリチー<br>かんぴょう 乾<br>刻み昆布<br>豚ロース1cmスライス<br>カステラかまぼこ<br>乾しいたけ<br>調合油<br>グラニュー糖<br>みりん風調味料<br>こいくちしょうゆ<br>顆粒和風だし<br>◆もやしとわかめの酢の物<br>もやし<br>胡瓜 生<br>ロースハム<br>カットわかめ<br>酢<br>砂糖<br>うすくちしょうゆ<br>しょうが おろし<br>◆具だくさんもずく汁<br>もずく<br>絹ごし豆腐<br>にんじん<br>たまねぎ<br>しめじ<br>卵<br>顆粒和風だし<br>うすくちしょうゆ<br>食塩<br>みつば 生<br>◆オレンジ<br>オレンジ(生) | ◆牛肉と青菜のかき油炒め<br>牛肉ロース(GP)<br>清酒 純米酒<br>しめじ<br>えのきたけ 生<br>チンゲンサイ 葉 生<br>食塩<br>こいくちしょうゆ<br>顆粒中華だし<br>ごま油<br>オイスターソース<br>調合油<br>◆水菜としらすの豆腐サラダ<br>みずな 葉 生<br>だいこん<br>しらす<br>絹ごし豆腐<br>白ごま 乾<br>ゆずドレッシング<br>◆肉すい<br>牛肉スライス<br>絹ごし豆腐<br>青ネギ<br>うどん(冷)<br>かつおだし汁<br>顆粒和風だし<br>うすくちしょうゆ<br>食塩<br>七味唐辛子<br>◆GF<br>グレープフルーツ | 卵<br>かつおだし汁<br>めんつゆ 三倍濃厚<br>鶏もも肉<br>むきエビ(冷)<br>蒸しかまぼこ<br>乾しいたけ<br>みつば 生<br>◆いんげんゴマ和え<br>いんげん(冷)<br>しめじ 生<br>白ごま 乾<br>顆粒和風だし<br>こいくちしょうゆ<br>ごま油<br>◆魚汁<br>赤魚(20g)<br>小松菜(冷)<br>乾しいたけ<br>板かまぼこ(赤)<br>顆粒和風だし<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>みつば 生<br>ゆず皮(冷)<br>◆りんご<br>りんご生(6等分) | にんにく おろし<br>調合油<br>◆きんぴられんこん<br>れんこん(スライス ゆで<br>にんじん<br>白ごま 乾<br>ごま油<br>こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料<br>ラー油<br>◆豚しゃぶサラダ<br>レタス<br>胡瓜 生<br>みょうが<br>トマト生<br>豚肉(もも)<br>ごまドレッシング<br>◆沖縄そば汁<br>沖縄そば麺<br>錦糸卵<br>チキアギ<br>青ネギ<br>顆粒和風だし<br>沖縄そばだし<br>しお<br>うすくちしょうゆ<br>料理酒<br>◆フルーツポンチ<br>白玉団子(冷)<br>パインアップル 缶詰<br>みかん 缶詰 | 大豆水煮<br>とまと缶詰<br>顆粒コンソメ<br>しお<br>◆スパニッシュオムレツ<br>卵<br>ミックスベジタブル(冷)<br>ロースハム<br>固形ブイヨン<br>こいくちしょうゆ<br>ピザ用チーズ<br>◆生ハムサラダ<br>レタス<br>生ハム<br>ミニトマト 果実 生<br>アボカド 生<br>イタリアンドレッシング<br>◆鶏塩そうめん<br>そうめん・乾<br>鶏むね肉<br>キャベツ<br>青ネギ<br>鳥がらだし<br>にんにく おろし<br>しお<br>こしょう粉<br>ごま油<br>白すりごま<br>◆キウイ<br>キウイフルーツ(ゴールド | パインアップル 缶詰<br>黄ピーマン<br>トマトケチャップ<br>酢<br>顆粒中華だし<br>◆焼き餃子<br>ぎょうざ 冷凍<br>調合油<br>こいくちしょうゆ<br>酢<br>ラー油<br>サニーレタス 葉 生<br>◆海藻サラダ<br>海藻サラダミックス<br>レタス<br>胡瓜 生<br>にんじん<br>ほぐし鶏<br>ミニトマト 果実 生<br>中華ドレッシング<br>◆かに玉風スープ<br>卵<br>かに風味かまぼこ(令)<br>はくさい(生)<br>エリンギ 生<br>長ネギ<br>顆粒中華だし<br>しお<br>こいくちしょうゆ<br>片栗粉<br>ごま油<br>◆フルーツ盛り<br>オレンジ(生)<br>キウイフルーツ(ゴールド<br>りんご生 | とりむね(皮なし)<br>こしょう粉<br>しお<br>たまねぎ<br>青ピーマン生<br>ホールコーン(缶詰)<br>ピザソース<br>ピザ用チーズ<br>バジル 粉<br>◆チョレギサラダ<br>サニーレタス 葉 生<br>レタス<br>絹ごし豆腐<br>ながいも<br>白すりごま<br>きざみのり<br>チョレギドレッシング(エ<br>◆ミルクずもち<br>いもくず<br>普通牛乳<br>黒砂糖<br>砂糖<br>きな粉 |