

令和7年11月 詳細献立表

11月4日(火)			11月5日(水)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)		
雑穀米ごはん	エネルギー	798kcal	黒パン	エネルギー	794kcal	ココア揚げパン(西浜・松浪中のみ)	エネルギー	879kcal	わかめごはん	エネルギー	815kcal	ごはん	エネルギー	782kcal
牛乳	炭水化物	116.7g	牛乳	炭水化物	107.3g	牛乳	炭水化物	107.4g	牛乳	炭水化物	118g	牛乳	炭水化物	113.6g
ポーキンジャー	タンパク	29.7g	鶏肉とポテのクリーム煮	タンパク	33.2g	鶏肉とポテのクリーム煮	タンパク	35.4g	煮	タンパク	33.3g	鮭フライ	タンパク	31.8g
ベーコンポテ	脂質	26.2g	マカロニナポリタン	脂質	28.1g	マカロニナポリタン	脂質	37.6g	チキンチキンごぼう	脂質	24.9g	鶏肉の焦がし醤油炒め	脂質	22.9g
海藻サラダ	食塩相当量	2.2g	カラフル野菜のビタミンマリネ	食塩相当量	3.4g	カラフル野菜のビタミンマリネ	食塩相当量	3.9g	しらすと青菜の和えもの	食塩相当量	2.8g	手作りふりかけ	食塩相当量	2.5g
豆乳コンスープ			コンソメジュリエンス			コンソメジュリエンス			なめこのみそ汁			いもち汁		
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
《雑穀米ごはん》			《黒パン》			《ココア揚げパン》			《わかめごはん》			《ごはん》		
米	95		黒パン	70	乳 小麦	コッペパン	70	乳 小麦	米	100		米	100	
十穀米	5					油	6		わかめご飯の素	1.4				
			《牛乳》			ココア	0.8					《牛乳》		
《牛乳》			普通牛乳	206	乳	上白糖	5		《牛乳》			普通牛乳	206	乳
普通牛乳	206	乳				グラニュー糖	4		普通牛乳	206	乳			
			《鶏肉とポテのクリーム煮》									《鮭フライ》		
《ポーキンジャー》			バター	0.3	乳	《牛乳》			《大根とじゃがいものそばろ煮》			鮭フライ	60	小麦 大豆 さい
豚小間	50	豚肉	米サラダ油	0.2		普通牛乳	206	乳	米サラダ油	0.3		米ぬか油	6	
食塩	0.1		鶏もも肉	40	鶏肉				豚ひき肉	20	豚肉	中濃ソース	5	
こしょう	0.03		たまねぎ	30		《鶏肉とポテのクリーム煮》			鶏ひき肉	15	鶏肉	キャベツ	30	
米サラダ油	0.5		じゃがいも	40		バター	0.3	乳	大豆ミート	6	大豆	食塩	0.2	
たまねぎ	50		にんじん	15		鶏もも小間	50	鶏肉	たまねぎ	15		こしょう	0.02	
りんご(すりおろし)	20	りんご	カットぶなしめじ	8		たまねぎ	20		にんじん	10				
こいくちしょうゆ	3		パセリ	0.01		じゃがいも	40		だいこん	30		《鶏肉の焦がし醤油炒め》		
みりん	1		ホワイトルウ	7		にんじん	15		じゃがいも	25		米サラダ油	0.5	
酒	1		牛乳	30	乳	マッシュルーム水煮	8		厚揚げ	15	大豆	鶏もも小間	18	鶏肉
はちみつ	0.8		豆乳	20	大豆	パセリ	0.05		かつお削り(だしパック)	0.5		おろしにんにく	0.3	
おろししょうが	0.8		コンソメ	0.3	鶏肉 豚肉	ホワイトルウ	5		上白糖	2		にんじん	8	
おろしにんにく	0.3		食塩	0.1		牛乳	30	乳	こいくちしょうゆ	4		ピーマン	5	
水	0.5		こしょう	0.01		豆乳	20	大豆	酒	2		キャベツ	20	
ブロッコリー	25		水	10		コンソメ	0.3	鶏肉 豚肉	みりん	1		もやし	15	
食塩	0.2					食塩	0.1		でん粉	1		上白糖	1	
			《マカロニナポリタン》			こしょう	0.01		水	30		こいくちしょうゆ	2.5	
《ベーコンポテ》			マカロニ	13	小麦	水	10					酒	1	
じゃがいも	35		オリーブ油	0.2					《チキンチキンごぼう》			みりん	1	
米ぬか油	4		ウイナー輪切り	5	豚肉	《マカロニナポリタン》			鶏もも肉	20	鶏肉			
オリーブ油	0.2		たまねぎ	12		マカロニ	10	小麦	食塩	0.02		《手作りふりかけ》		
ベーコン短冊	6	豚肉 大豆	マッシュルーム水煮	5		オリーブ油	0.2		こしょう	0.01		ごま油	0.3	ごま油
おろしにんにく	0.3		ピーマン	5		ソーセージ(ウイナー)輪切り	10	豚肉	でん粉	3		ちりめんじゃこ	5	
さいいんげん	8		トマトケチャップ	4		たまねぎ	15		米ぬか油	1		こまつな	25	
パセリ	0.02		トマトピューレー	2		マッシュルーム水煮	7		ごぼう	15		こいくちしょうゆ	1.5	
食塩	0.2		デミグラスソース	1	小麦 鶏肉 大豆	ピーマン	7		でん粉	4		酒	0.2	
こしょう	0.02		中濃ソース	1		トマトケチャップ	5		米ぬか油	1		みりん	0.2	

[illegible]

11月10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14日(金)		
コーンライス	エネルギー	807kcal	麦ごはん	エネルギー	821kcal	ごはん	エネルギー	813kcal	麦ごはん	エネルギー	803kcal	ごはん	エネルギー	799kcal
牛乳	炭水化物	119.4g	牛乳	炭水化物	106.1g	牛乳	炭水化物	122g	牛乳	炭水化物	102.3g	牛乳	炭水化物	111.1g
トマトソースハンバーグ	タンパク	28.1g	揚げ鶏の香味だれ	タンパク	33.1g	きのこのストロガノフ	タンパク	29.2g	スタミナ焼肉	タンパク	35g	セルフそぼろ丼	タンパク	31.1g
ブロッコリーとウィンナーのソテー	脂質	26.2g	豚肉とキャベツの香ばしみ	脂質	30g	スパゲティサラダ	脂質	20.3g	鮭のから揚げ	脂質	29g	ちくわのごまチーズ揚げ	脂質	26.7g
フルーツミックス	食塩相当量	3g	もやしときゅうりのごま和え	食塩相当量	2g	ガーリックシュリンプ風ソテー	食塩相当量	2.7g	白菜とツナのナムル	食塩相当量	2.1g	わかめともずくの酢の物のすまし汁	食塩相当量	1.8g
イタリアンスープ			のっぺい汁			大根とウィンナーのポトフ								
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
《コーンライス》			《麦ごはん》			《ごはん》			《麦ごはん》			《ごはん》		
米	90		米	90		米	100		米	85		米	100	
もち米	5		米粒麦	5					米粒麦	10				
コンソメ	1.4	鶏肉 豚肉				《牛乳》						《牛乳》		
食塩	0.2		《牛乳》			普通牛乳	206	乳	《牛乳》			普通牛乳	206	乳
オリーブ油	0.1		普通牛乳	206	乳				普通牛乳	206	乳			
ホールコーン	10					《きのこのストロガノフ》						《セルフそぼろ丼》		
食塩	0.1		《揚げ鶏の香味だれ》			米サラダ油	0.5		《スタミナ焼肉》			米サラダ油	0.5	
こしょう	0.01		鶏もも肉	70	鶏肉	豚小間	40	豚肉	豚小間	60	豚肉	おろししょうが	0.5	
			おろししょうが	0.5		おろしにんにく	0.3		おろしにんにく	0.6		豚ひき肉	25	豚肉
《牛乳》			おろしにんにく	0.5		セロリー	3		おろししょうが	0.6		鶏ひき肉	25	鶏肉
普通牛乳	206	乳	こいくちしょうゆ	1		たまねぎ	35		上白糖	0.8		大豆ミート	7	大豆
			酒	1		にんじん	15		酒	0.8		たまねぎ	20	
《トマトソースハンバーグ》			でん粉	9		じゃがいも	40		こいくちしょうゆ	1.5		にんじん	15	
冷凍ハンバーグ	60	小麦 鶏肉 豚肉 大豆	米ぬか油	6		マッシュルーム水煮	8		米サラダ油	0.4		干しいたけ	0.1	
食塩	0.1		米サラダ油	0.2		えのきたけ	5		たまねぎ	25		凍り豆腐(短冊)	0.4	大豆
こしょう	0.02		長ねぎ	15		ぶなしめじ	5		にんじん	15		えだまめ	5	大豆
トマトケチャップ	5		白いりごま	0.8	ごま	バセリ	0.03		もやし	20		酒	1	
中濃ソース	1.5		おろししょうが	0.3		ハヤシルウ	8	小麦	にら	4		みりん	2	
ウスターソース	1		上白糖	2		食塩	0.2		こいくちしょうゆ	2		上白糖	1.2	
赤ワイン	1		こいくちしょうゆ	2.5		こしょう	0.03		酒	1		こいくちしょうゆ	3	
上白糖	0.05		酢	2		上白糖	0.1		みりん	1		かつお削り(だしパック)	1	
じゃがいも	30		みりん	1		トマトピューレー	8		コチュジャン	0.2	大豆			
米ぬか油	4		水	1.5		トマトケチャップ	8		ごま油	0.5	ごま油	《ちくわのごまチーズ揚げ》		
食塩	0.2		ブロッコリー	25		デミグラスソース	3	小麦 鶏肉 大豆	白いりごま	0.8	ごま	焼き竹輪1/4カット	25	大豆
こしょう	0.02		食塩	0.2		赤ワイン	2					食塩	0.15	
バセリ	0.02					水	40		《鮭のから揚げ》			小麦粉	8	小麦
			《豚肉とキャベツの香ばしみそ炒め》						銀さけダイス	35	さけ	白いりごま	2	ごま
《ブロッコリーとウィンナーのソテー》			米サラダ油	0.3		《スパゲティサラダ》			酒	1		粉チーズ	2	乳
ブロッコリー	35		豚小間	15	豚肉	キャベツ	15		おろししょうが	0.6		米ぬか油	5	
オリーブ油	0.5		おろしにんにく	0.3		きゅうり	6		こいくちしょうゆ	2		水	5	
ウィンナー輪切り	6	豚肉	にんじん	8		スパゲッティ	9	小麦	でん粉	8				
ホールコーン	8		ピーマン	5		食塩	0.1		米ぬか油	4		《わかめともずくの酢のもの》		
こいくちしょうゆ	0.2		キャベツ	30		こしょう	0.02					きゅうり	15	
食塩	0.1		上白糖	2		エッグケアマヨネーズ	8	大豆	《白菜とツナのナムル》			もずく(乾燥)	0.2	
こしょう	0.01		こいくちしょうゆ	0.8		食塩	0.1		はくさい	30		カットわかめ	0.2	
			酒	1					にんじん	8		こいくちしょうゆ	2	
《フルーツミックス》			白みそ	2	大豆	《ガーリックシュリンプ風ソテー》			まぐろ水煮フレーク	8	大豆	上白糖	3	

[illegible]

11月17日(月)			11月18日(火)			11月19日(水)			11月20日(木)			11月21日(金)		
ごはん 牛乳 さわらのごまだれかけ 大豆入り筑前煮 切り干し大根のサラダ 具だくさんみそ汁	エネルギー	775kcal	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 豚肉と野菜のオイスター ソース炒め チョレギサラダ風 あさりとわかめのスープ	エネルギー	855kcal	ロールパン 牛乳 シュニッツェル ケーニヒスベルガー・クロブセ ほうれん草とコーンのソテー アイントプフ	エネルギー	799kcal	麦ごはん 牛乳 かつおとごぼうのかりん揚げ 切り干し大根のソース焼き そば風 野菜の辛子じょうゆ和え さつまいものみそ汁	エネルギー	842kcal	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 大豆とじゃこの甘辛 華風和え にらたまスープ	エネルギー	855kcal
	炭水化物	109g		炭水化物	112.1g		炭水化物	99.2g		炭水化物	126.5g		炭水化物	111.4g
	タンパク	34.6g		タンパク	31.6g		タンパク	29.8g		タンパク	29.5g		タンパク	38.3g
	脂質	23.9g		脂質	31.9g		脂質	36g		脂質	25.8g		脂質	30.2g
	食塩相当量	2.8g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	3.7g		食塩相当量	1.1g		食塩相当量	2.3g
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
《ごはん》			《ごはん》			《ロールパン》			《麦ごはん》			《麦ごはん》		
米	100		米	100		ロールパン	70	乳 小麦	米	90		米	90	
									米粒麦	5		米粒麦	5	
《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》								
普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	《牛乳》			《牛乳》		
									普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳
《さわらのごまだれかけ》			《ヤンニョムチキン》			《シュニッツェル》								
さわら	60		鶏もも皮付き	70	鶏肉	とんかつ	60	小麦 豚肉 大豆	《かつおとごぼうのかりん揚げ》			《麻婆豆腐》		
おろししょうが	1		おろししょうが	0.5		米ぬか油	6		かつおダイス	40		ごま油	0.3	ごま油
酒	1		こいくちしょうゆ	1.5		米サラダ油	0.4		酒	2		豚ひき肉	20	豚肉
こいくちしょうゆ	1		酒	1.5		たまねぎ	15		でん粉	5		鶏ひき肉	15	鶏肉
上白糖	2		でん粉	15		トマト水煮(ダイス)	4		米ぬか油	5		大豆ミート	9	大豆
みりん	1		米ぬか油	7		トマトケチャップ	4		じゃがいも	35		おろしにんにく	0.5	
こいくちしょうゆ	2		コチュジャン	0.5	大豆	トマトピューレー	2		米ぬか油	2		おろししょうが	0.5	
白いりごま	3	ごま	トマトケチャップ	5		中濃ソース	2		ごぼう	12		たまねぎ	45	
でん粉	0.3		こいくちしょうゆ	1		食塩	0.1		でん粉	4		にんじん	20	
水	4		みりん	1.5		こしょう	0.02		米ぬか油	3		長ねぎ	5	
もやし	8		三温糖	0.4		米サラダ油	0.2		黒砂糖	4		にら	7	
にんじん	8		水	6		キャベツ	30		酒	3		冷凍豆腐	50	大豆
ほうれんそう	10		白いりごま	1.2	ごま	酢	1		こいくちしょうゆ	3.5		赤みそ	3	大豆
こいくちしょうゆ	2.5		米サラダ油	0.2		水	2		酢	3.5		上白糖	1	
みりん	0.8		こまつな	25		コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	水	2		こいくちしょうゆ	2	
かつお節	0.2		にんじん	8		食塩	0.1		白いりごま	3	ごま	酒	1	
			食塩	0.1		こしょう	0.01					みりん	1	
《大豆入り筑前煮》			こしょう	0.02					《切り干し大根のソース焼きそば風》			トウバンジャン	0.2	
米サラダ油	0.3		中華顆粒だし	0.3		《ケーニヒスベルガー・クロブセ》			米サラダ油	0.3		テンメンジャン	2	ごま 小麦 大豆
鶏もも小間 皮つき	9	鶏肉	こいくちしょうゆ	0.5		ミートボール	20	鶏肉 豚肉 大豆	豚小間	8	豚肉	でん粉	1	
大豆水煮	8	大豆	ごま油	0.2	ごま油	たまねぎ	8		切り干し大根	5		ごま油	0.2	ごま油
にんじん	5					にんじん	5		にんじん	8				
ごぼう	5		《豚肉と野菜のオイスターソース炒め》			ぶなしめじ	5		キャベツ	15		《大豆とじゃこの甘辛》		
じゃがいも	20		米サラダ油	0.5		グリーンピース	3		ピーマン	5		大豆水煮	40	大豆
たけのこ水煮(角切り)	5		おろししょうが	0.2		ホワイトルウ	2		もやし	15		でん粉	3	
干しいたけ	0.1		おろしにんにく	0.2		牛乳	30	乳	上白糖	0.5		米ぬか油	4	
つきこんやく	5		豚小間	15	豚肉	コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	こいくちしょうゆ	0.3		ちりめんじゃこ	4	
さやいんげん	2		にんじん	8		食塩	0.1		中濃ソース	5		上白糖	4	
上白糖	1.3		たまねぎ	20		こしょう	0.02		ウスターソース	1.5		こいくちしょうゆ	2	
こいくちしょうゆ	2.5		チンゲンサイ	10					オイスターソース	0.4		白いりごま	1.5	ごま
酒	0.5		ぶなしめじ	5		《ほうれん草とコーンのソテー》			あおのり	0.1		水	1	

みりん	0.5		上白糖	0.2	オリーブ油	0.2						
			こいくちしょうゆ	0.8	ほうれんそう	35	《野菜の辛子じょうゆ和え》			《華風和え》		
《切り干し大根のサラダ》			酒	1	ホールコーン	10	ごまつな	20		もやし	25	
ボンレスハム	5	豚肉	食塩	0.1	コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	にんじん	8	きゅうり	10	
きゅうり	5		こしょう	0.01	食塩	0.1		もやし	8	にんじん	8	
キャベツ	10		オイスターソース	1	こしょう	0.02	油揚げ	3	大豆	ボンレスハム	5	豚肉
ホールコーン	5		トウバンジャン	0.01			こいくちしょうゆ	2		上白糖	0.2	
切り干し大根	3				《アイトプフ》		粉からし	0.07		酢	0.6	
ごまドレッシング(クリーム)	6	ごま 大豆	《チヨレギサラダ風》		米サラダ油	0.2	かつお節	0.2		こいくちしょうゆ	0.8	
食塩	0.1		カットわかめ	0.2	ベーコン短冊	3	豚肉 大豆			ごま油	0.3	ごま油
			キャベツ	25	たまねぎ	8	《さつまいものみそ汁》					
《異だくさんみそ汁》			もやし	15	にんじん	8	さつまいも	25		《いらたまスープ》		
たまねぎ	8		きゅうり	8	じゃがいも	15	たまねぎ	12		米サラダ油	0.3	
にんじん	5		おろしにんにく	0.2	キャベツ	15	煮干し(バック)	2		ベーコン短冊	3	豚肉 大豆
はくさい	15		こいくちしょうゆ	2	パセリ	0.01	赤みそ	3	大豆	たまねぎ	15	
冷凍豆腐	15	大豆	上白糖	0.3	コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	白みそ	3	大豆	冷凍液卵	8 卵
油揚げ	3	大豆	酢	0.1	食塩	0.2		水	100		にら	3
ぶなしめじ	5		こしょう	0.01	こしょう	0.01				コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉
煮干し	2		ごま油	0.6	ごま油	0.5				食塩	0.2	
白みそ	3	大豆	きざみのり	0.3	水	95				こしょう	0.03	
赤みそ	4	大豆	食塩	0.02						水	100	
水	90											
			《あさりとわかめのスープ》									
			米サラダ油	0.2								
			ベーコン短冊	3	豚肉 大豆							
			たまねぎ	10								
			えのきたけ(冷凍)	3								
			冷凍豆腐	10	大豆							
			カットわかめ	0.2								
			あさりむき身冷凍	8								
			中華顆粒だし	0.6								
			食塩	0.2								
			こしょう	0.01								
			こいくちしょうゆ	0.5								
			酒	0.5								
			水	95								

11月24日(月)			11月25日(火)			11月26日(水)			11月27日(木)			11月28日(金)		
	エネルギー	kcal		エネルギー	774kcal		エネルギー	815kcal		エネルギー	832kcal		エネルギー	818kcal
	炭水化物	g	ごはん 牛乳	炭水化物	118.4g	ごはん 牛乳	炭水化物	114.2g	麦ごはん 牛乳	炭水化物	118.4g	ごはん 発酵乳(ストロベリー)	炭水化物	124.5g
	タンパク	g	たらのクリームソース 根菜ののり塩揚げ	タンパク	32.2g	ホイコーロー パンパンジーサラダ	タンパク	34.7g	かじきと大豆のみそがらめ	タンパク	29.4g	ドライカレー チキンピカタ	タンパク	37.7g
	脂質	g	キャロット・ラベ かぼちゃのポタージュ	脂質	21.8g	大学芋 中華スープ	脂質	26.4g	肉と里芋のうま煮 ひじきの和風サラダ	脂質	27.7g	ツナコーンサラダ ABCスープ	脂質	22.9g
	食塩相当量	g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	1.9g	けんちん汁	食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.2g
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
			《ごはん》			《ごはん》			《麦ごはん》			《ごはん》		
			米	100		米	100		米	85		米	100	
									米粒麦	10				
			《牛乳》			《牛乳》						《発酵乳(ストロベリー)》		
			普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	《牛乳》			ジョア(ストロベリー)	133	乳
									普通牛乳	206	乳			
			《たらのクリームソース》			《ホイコーロー》						《ドライカレー》		
			まだら	60		米サラダ油	0.5		《かじきと大豆のみそがらめ》			米サラダ油	0.2	
			食塩	0.1		おろしにんにく	0.5		メカジキダイス	35		豚ひき肉	25	豚肉
			こしょう	0.02		豚小間	60	豚肉	おろししょうが	0.5		鶏ひき肉	20	鶏肉
			米サラダ油	0.3		たまねぎ	30		こいくちしょうゆ	1		大豆ミート	10	大豆
			たまねぎ	30		にんじん	15		酒	1		おろししょうが	0.5	
			マッシュルーム水煮	8		キャベツ	45		でん粉	8		おろしにんにく	0.5	
			パセリ	0.01		ピーマン	5		米ぬか油	4		たまねぎ	40	
			ホワイトルウ	5		赤ピーマン	5		大豆水煮	25	大豆	にんじん	25	
			牛乳	25	乳	上白糖	0.3		でん粉	4		ピーマン	20	
			豆乳	10	大豆	こいくちしょうゆ	3.5		米ぬか油	2		トマト水煮(ダイス)	15	
			生クリーム	1	乳	酒	1		じゃがいも	30		トマトピューレー	3	
			コンソメ	0.2	鶏肉 豚肉	テンメンジャン	3	ごま 小麦 大豆	米ぬか油	3		レンズ豆	5	
			食塩	0.2		トウモロコシ	0.15		酒	3		レバーそぼろ	3	鶏肉
			こしょう	0.01		でん粉	0.4		みりん	2.5		デミグラスソース	3	小麦 鶏肉 大豆
			ブロッコリー	25		水	0.8		上白糖	4		トマトケチャップ	3	
			食塩	0.2					赤みそ	5.5	大豆	中濃ソース	2	
			こしょう	0.02		《パンパンジーサラダ》			こいくちしょうゆ	0.4		食塩	0.3	
						ささみほぐし身(レトルト)	25	鶏肉	白いりごま	2	ごま	こしょう	0.03	
			《根菜ののり塩揚げ》			もやし	25					カレー粉	0.8	
			じゃがいも	30		にんじん	7		《肉と里芋のうま煮》			こいくちしょうゆ	0.5	
			米ぬか油	3		きゅうり	6		さといも	15		赤ワイン	1	
			れんこん	15		ごまドレッシング(クリーム)	5	ごま 大豆	豚小間	10	豚肉			
			でん粉	1.5		食塩	0.1		玉こんにゃく	20		《チキンピカタ》		
			米ぬか油	2					上白糖	2		鶏もも肉	40	鶏肉
			食塩	0.2		《大学芋》			こいくちしょうゆ	3		食塩	0.1	
			あおのり	0.2		さつまいも	35		酒	1		こしょう	0.01	
			白いりごま	2	ごま	米ぬか油	3		みりん	1		パセリ	0.02	
						上白糖	2					小麦粉	2	小麦
			《キャロット・ラベ》			こいくちしょうゆ	1.5		《ひじきの和風サラダ》			冷凍液卵	5	卵
			にんじん	28		水	10		ひじき	0.2		粉チーズ	1.5	乳
			えだまめ	8	大豆	でん粉	0.2		きゅうり	5		トマトケチャップ	4	

[illegible]