

令和8年10月 詳細献立表

						10月1日(木)			10月2日(金)					
								ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き・いんげん の和えもの 五目きん(びら) 大学芋 切り干し大根のみそ汁	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	837kcal 116.1g 32.5g 28.7g 2.5g	ごはん 牛乳 肉みそおでん ぶりの竜田揚げ きゅうりとわかめの酢のもの えのきと青菜のすまし汁	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	803kcal 111.8g 33.8g 26.2g 2.8g	
食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン
								《ごはん》			《ごはん》			
								米	95		米	95		
								《牛乳》			《牛乳》			
								普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	
								《鶏肉の香味焼き・いんげんの和えもの》			《肉みそおでん》			
								鶏もも	70	鶏肉	ぶたにく	10	豚肉	
								酒	1		とりにく	5	鶏肉	
								こいくちしょうゆ	1		上白糖	4		
								しょうが	0.5		酒	0.7		
								ごま油	0.3	ごま油	みりん	0.7		
								トウバンジャン	0.1		赤みそ	4	大豆	
								しょうが	0.3		水	3		
								たまねぎ	10		さといも	30		
								酒	1		だいこん	50		
								上白糖	1.6		にんじん	15		
								こいくちしょうゆ	3		ちくわ	12	大豆	
								酢	1		さつまあげ	12		
								いりごま	1.5	ごま	はんぺん	13	餅・小麦 大豆	
								でん粉	0.3		うずら卵	20	卵	
								水	10		こいくちしょうゆ	2		
								さやいんげん	20		酒	1		
								油揚げ	8	大豆	みりん	1		
								上白糖	0.3		かつおだし	0.2		
								こいくちしょうゆ	1					
								みりん	0.5		《ぶりの竜田揚げ》			
								水	1		ぶり	40		
											しょうが	0.5		
								《五目きん(びら)》			こいくちしょうゆ	1.5		
								米サラダ油	0.3		酒	0.6		
								ぶたにく	8	豚肉	みりん	0.2		
								ごぼう	8		でん粉	4		
								にんじん	17		油	4		
								さつまあげ	10					
								ごまつな	5		《きゅうりとわかめの酢のもの》			
								上白糖	0.7		きゅうり	10		
								こいくちしょうゆ	1.5		緑豆もやし	18		
								酒	0.4		カットわかめ	0.3		
								みりん	0.4		ホールコーン	5		
								ごま油	0.3	ごま油	こいくちしょうゆ	2		
											上白糖	3		
								《大学芋》			酢	2		
								さつまいも	45					
								油	3		《えのきと青菜のすまし汁》			
								上白糖	2		とうふ	10	大豆	
								こいくちしょうゆ	1.5		たまねぎ	6		
								水	10		えのきたけ	7		
								でん粉	0.2		ごまつな	8		
								《ろごま	0.7	ごま	かつおだし	1		
											食塩	0.35		
								《切り干し大根のみそ汁》			こいくちしょうゆ	0.5		
								たまねぎ	10		水	95		
								にんじん	5					
								切り干し大根	3					
								カットわかめ	0.4					
								煮干だし	1					
								白みそ	4	大豆				
								赤みそ	3	大豆				

10月5日(月)				10月6日(火)【松浪中以外】				10月6日(火)【松浪中のみ】				10月7日(水)				10月8日(木)				10月9日(金)			
麦ごはん 牛乳 さばのヤンニョムカンジャンがけ・青菜の和えもの チャブチェ チロルギサラダ ききりともやしの坦々スープ		エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	838kcal 106.2g 31g 31.8g 2.9g	ロールパン 牛乳 鶏肉と野菜のトマトソース煮 ツナとバジルのペンネ かぼちゃサラダ ABCスープ		エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	819kcal 99.2g 34.8g 29.1g 3.3g	ココア揚げパン 牛乳 鶏肉と野菜のトマトソース煮 ツナとバジルのペンネ かぼちゃサラダ ABCスープ		エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	840kcal 106.5g 34.6g 28.5g 3.3g	ごはん 牛乳 豚豚 ブロッコリーといかのうま塩ゆめ さきまときゅうりのさっぱり和え トマト入りわかめスープ		エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	807kcal 124.7g 30.9g 22.7g 2.6g	麦ごはん 牛乳 肉井 まめまめみそがらめ ひじきと青菜の鉄分サラダ 白菜のとりみ汁		エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	832kcal 109.9g 33.3g 25g 2.4g	ごはん 牛乳 セルフガバオライス スパイシーポテト きのこの野菜のマリネ からし明のスープ		エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	795kcal 113.5g 31.6g 26g 2.3g
食品名		1人分量(g)	アレルゲン	食品名		1人分量(g)	アレルゲン	食品名		1人分量(g)	アレルゲン	食品名		1人分量(g)	アレルゲン	食品名		1人分量(g)	アレルゲン	食品名		1人分量(g)	アレルゲン
《麦ごはん》				《ロールパン》				《ココア揚げパン》				《ごはん》				《麦ごはん》				《ごはん》			
米				ロールパン				ココアパン				米				米				米			
おおむぎ								油								おおむぎ							
《牛乳》				《牛乳》				ココア				《牛乳》				《牛乳》				《牛乳》			
普通牛乳				普通牛乳				上白糖				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
普通牛乳				乳				グラニュー糖				普通牛乳				乳				普通牛乳			
				《鶏肉と野菜のトマトソース煮》				《豚豚》				普通牛乳				乳				《セルフガバオライス》			
				とびにく				《牛乳》				ぶたにく				豚肉				《米サラダ油》			
さば				白ワイン				普通牛乳				しょうが				ぶたにく				しょうが			
しょうが				食塩				0.15				こいくちしょうゆ				たまねぎ				にんにく			
こいくちしょうゆ				こしょう				0.02				《鶏肉と野菜のトマトソース煮》				酒				にんにく			
酒				オリーブ油				0.2				とびにく				でん粉				ごぼう			
しょうが				にんにく				0.5				白ワイン				じゃがいも				つきこんじやく			
にんにく				たまねぎ				40				食塩				酒				酒			
長ねぎ				にんにく				20				こしょう				たまねぎ				上白糖			
トウバンジャン				ブロッコリー				20				オリーブ油				にんにく				こいくちしょうゆ			
上白糖				じゃがいも				25				にんにく				0.5				たけのこ水煮			
こいくちしょうゆ				バセリ				0.5				たまねぎ				40				ピーマン			
酒				トマト水煮				20				にんにく				20				上白糖			
ごま油				0.5				ごま油				18				ブロッコリー				20			
いりごま				1				ごま				9				じゃがいも				25			
でん粉				0.15				中濃ソース				2.5				バセリ				0.5			
水				2				デミグラスソース				2				トマト水煮				20			
こまつな				17				赤ワイン				1				トマトビュレー				18			
にんにく				8				食塩				0.15				トマトケチャップ				9			
こいくちしょうゆ				2				こしょう				0.02				中濃ソース				2.5			
みりん				1												デミグラスソース				2			
酒				1				《ツナとバジルのペンネ》				赤ワイン				1				いか			
								オリーブ油				0.2				食塩				0.15			
《チャブチェ》								にんにく				0.1				こしょう				0.02			
ぶたにく				13				豚肉				10				しめじ				10			
にんにく				0.2				ツナ				10				《ツナとバジルのペンネ》				食塩			
上白糖				0.4				ペンネマカロニ				8				小麦				オリーブ油			
こいくちしょうゆ				1.3				バジル				0.2				にんにく				0.1			
米サラダ油				0.2				コンソメ				0.2				鶏肉 豚肉				しめじ			
たまねぎ				15				食塩				0.2				ツナ				10			
にんにく				10				こしょう				0.01				ペンネマカロニ				8			
しめじ				8												バジル				0.2			
はるさめ				8				《かぼちゃサラダ》				コンソメ				0.2				鶏肉 豚肉			
にら				4				かぼちゃ				25				食塩				0.2			
上白糖				0.8				きゅうり				8				こしょう				0.01			
食塩				0.2				ハム				4				豚肉							
こいくちしょうゆ				2.3				エッグケアマヨネーズ				7				大豆				《かぼちゃサラダ》			
酒				0.6				食塩				0.1				かぼちゃ				25			
みりん				0.8				こしょう				0.02				きゅうり				8			
オイスターソース				1												ハム				4			
																豚肉				7			
《チロルギサラダ》								《ABCスープ》								エッグケアマヨネーズ				7			
カットわかめ				0.2				米サラダ油				0.2				食塩				0.1			
キャベツ				27				たまねぎ				8				こしょう				0.02			
きゅうり				8				キャベツ				15				《ABCスープ》							
にんにく				0.2				ABCマカロニ				3				小麦				米サラダ油			
こいくちしょうゆ				2				バセリ				0.01				たまねぎ				8			
上白糖				0.3				コンソメ				0.8				鶏肉 豚肉				にんにく			
酢				0.1				食塩				0.2				キャベツ				15			
こしょう				0.01				こしょう				0.03				ABCマカロニ				3			
ごま油				0.5				ごま油				0.5				バセリ				0.01			
きざみのり				0.3				水				95				コンソメ				0.8			
食塩				0.1												食塩				0.2			
																こしょう				0.03			
《ひき肉ともやしの坦々スープ》																こいくちしょうゆ				0.5			
米サラダ油				0.2												水				95			
ぶたにく				6				豚肉															
たまねぎ				15																			
緑豆もやし				15																			
トウバンジャン				0.05																			
中華だし				0.6																			
白みそ				3				大豆															
すりごま				3				ごま油															
ごま油				0.2				ごま油															
ラー油				0.02				ごま															

[illegible]

10月19日(月)				10月20日(火)				10月21日(水)				10月22日(木)				10月23日(金)			
いりに菜めし 牛乳 みそカツ・キャベツ 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 青菜のゆず浸し かしわのひきずり	エネルギー	803kcal		エネルギー	804kcal			エネルギー	807kcal			エネルギー	784kcal			エネルギー	797kcal		
	炭水化物	114g		炭水化物	107.3g			炭水化物	107.7g			炭水化物	113.8g			炭水化物	113.9g		
	タンパク	30.8g		タンパク	28.7g			タンパク	37.3g			タンパク	36.8g			タンパク	34g		
	脂質	28.2g		脂質	26.1g			脂質	26.2g			脂質	22.7g			脂質	24.8g		
	食塩相当量	2.8g		食塩相当量	2.6g			食塩相当量	3.1g			食塩相当量	2.6g			食塩相当量	2.7g		
食品名	1人分量(g)	アレルゲン		食品名	1人分量(g)	アレルゲン		食品名	1人分量(g)	アレルゲン		食品名	1人分量(g)	アレルゲン		食品名	1人分量(g)	アレルゲン	
《いりに菜めし》			《表ごはん》				《ごはん》				《ごはん》				《コンフライドライス》				
米	85		米	85			米	100			米	95			米	95			
おおむぎ	10		おおむぎ	10											コンソメ	1.5	鶏肉	豚肉	
いりに菜飯の素	1.4	ごま					《牛乳》				《発酵乳》				食塩	0.2			
			《牛乳》				普通牛乳	206	乳		発酵乳(プレーン)	133	乳		オリーブ油	0.1			
《牛乳》			普通牛乳	206	乳										ホールコーン	10			
普通牛乳	206	乳					《佐久の日井》				《親子煮》				食塩	0.1			
			《厚揚げのキムチ炒め》				米サラダ油	0.4			米サラダ油	0.3			こしょう	0.01			
《みそカツ・キャベツ》			米サラダ油	0.3			しょうが	0.4			どりにく	60	鶏肉						
どなかつ	60	小麦胚肉・大豆	しょうが	0.4			にんにく	0.2			鶏卵	35	卵		《牛乳》				
油	6		にんにく	0.4			ぶたにく	50	豚肉		にんじん	15			普通牛乳	206	乳		
上白糖	3		ぶたにく	25	豚肉		たまねぎ	45			たまねぎ	40							
こいくちしょうゆ	0.5		たまねぎ	30			長ねぎ	10			干しいたけ	0.5			《アヲフリチキン・バジル・ポテト》				
赤みそ	8	大豆	にんじん	15			しらたき	30			長ねぎ	8			どりにく	70	鶏肉		
みりん	1		たけのこ水煮	10			凍り豆腐	3	大豆		かまぼこ	15			ハイン	3			
いりごま	0.5	ごま	干しいたけ	0.5			酒	1			グリーンピース	5			トマトケチャップ	2			
水	3		キムチ	8			安福寺味噌	4	大豆		酒	1			こいくちしょうゆ	2			
米サラダ油	0.3		キャベツ	15			唐味噌	3.5	大豆		みりん	1			三温糖	1			
キャベツ	25		厚揚げ	45	大豆		こいくちしょうゆ	1.2			上白糖	2			コンソメ	0.1	鶏肉	豚肉	
食塩	0.25		上白糖	1.5			ブルンシヤム	2.5			こいくちしょうゆ	3.5			白ワイン	1			
			白みそ	3	大豆		三温糖	1.3			水	40			ハイン	10			
《冬瓜と厚揚げのそぼろ煮》			こいくちしょうゆ	1.5			えだまめ	8	大豆						にんにく	0.3			
米サラダ油	0.3		オイスターソース	1			水	10			《白身魚と大豆の和風シソソング》				しょうが	0.3			
ぶたにく	10	豚肉	酒	1							メルルーサ	30			ウスターソース	0.1			
だいいミート	3	大豆	みりん	1			《むしり風とり肉》				でん粉	4			じゃがいも	50			
たまねぎ	8		でん粉	1.5			どりにく	50	鶏肉		大豆	15	大豆		油	3			
にんじん	5						酒	1.5			でん粉	1			バジル	0.03			
とうがん	30		《焼きビーフン》				食塩	0.5			油	5			食塩	0.1			
厚揚げ	20	大豆	米サラダ油	0.2			こしょう	0.01			たまねぎ	15							
かつおだし	0.5		ベーコン	8	豚肉		上白糖	0.2			白ワイン	1.5			《ガーリックシュリンプ風ソテー》				
上白糖	1.2		たまねぎ	20							粉からし	0.2			オリーブ油	0.5			
こいくちしょうゆ	2.5		きくらげ	0.3			《煮こじ》				上白糖	1.5			にんにく	0.2			
酒	1		ビーフン	6			米サラダ油	0.3			こいくちしょうゆ	2.5			たまねぎ	18			
みりん	1		チンゲンサイ	8			にんじん	8			酢	2			むきえび	13	えび		
でん粉	1		中華だし	0.5			だいこん	10			水	10			ブロックソー	20			
水	15		食塩	0.2			じゃがいも	12							食塩	0.1			
			こしょう	0.02			つきこんにやく	5			《わかめときゅうりのさっぱり和え》				こいくちしょうゆ	1.5			
《青菜のゆず浸し》			こいくちしょうゆ	0.5			さつまあげ	5			カットわかめ	0.2			こしょう	0.01			
こまつな	15						きやいんげん	5			きゅうり	15							
緑豆もやし	15		《ファイバーマヨサラダ》				かつおだし	0.2			緑豆もやし	23			《ハワイアンサラダ》				
油揚げ	5	大豆	きゅうり	10			水	20			こいくちしょうゆ	2			にんじん	6			
かつお節	0.2		ごぼう	10			酒	0.5			酢	1			キャベツ	12			
ゆず汁	1		ひじき	0.2			みりん	0.5			上白糖	0.3			きゅうり	6			
こいくちしょうゆ	2		ひよこまめ	7			上白糖	2							えだまめ	6	大豆		
みりん	0.5		大豆	7	大豆		こいくちしょうゆ	2.5			《大根のスープ》				ハインアップル缶	8			
			エッググアアマヨネーズ	7	大豆						米サラダ油	0.3			上白糖	1			
《かしわのひきずり》			食塩	0.2			《きのこ汁》				ベーコン	4	豚肉・大豆		酢	2			
どりにく	7	鶏肉	こしょう	0.02			にんじん	5			にんじん	10			食塩	0.35			
にんじん	8						たまねぎ	5			だいこん	30			こしょう	0.01			
えのきたけ	7		《ベーコンと白菜のスープ》				えのきたけ	8			こまつな	5			米サラダ油	1.5			
とうふ	10	大豆	ベーコン	8	豚肉		しめじ	8			コンソメ	0.8	鶏肉	豚肉					
長ねぎ	5		にんじん	8			こまつな	5			食塩	0.2			《チキンロングライス》				
上白糖	0.6		はくさい	20			とうふ	8	大豆		こしょう	0.03			はるさめ	4			
こいくちしょうゆ	2.6		バゼリ	0.01			かつおだし	1			こいくちしょうゆ	1			どりにく	10	鶏肉	豚肉	
酒	0.7		コンソメ	0.7	鶏肉	豚肉									にんじん	5			
みりん	0.7		食塩	0.2			こいくちしょうゆ	2							たまねぎ	8			
かつおだし	1		こしょう	0.01			酒	1							こまつな	5			
水	95		こいくちしょうゆ	0.5			水	95							しょうが	0.2			
			水	95											コンソメ	0.7	鶏肉	豚肉	
															食塩	0.25			
															こしょう	0.01			
															こいくちしょうゆ	0.5			
															水	95			

10月26日(月)			10月27日(火)【競が台中・中島中以外】			10月27日(火)【競が台中・中島中のみ】			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30日(金)		
ピラフ	エネルギー	790kcal	ソフトフランスパン	エネルギー	798kcal	黒糖揚げパン	エネルギー	868kcal	エネルギー	829kcal	ごはん	エネルギー	831kcal	バターライス	エネルギー	828kcal	
牛乳	炭水化物	103.2g	牛乳	炭水化物	93.3g	牛乳	炭水化物	99.9g	牛乳	炭水化物	119.9g	牛乳	炭水化物	103.6g	牛乳	炭水化物	124.8g
さららのマヨネーズ焼き・ブロッコリーのガーリック炒め	タンパク	36.9g	スパイシーポーク	タンパク	40.7g	スパイシーポーク	タンパク	40.8g	じゃがなすマーボー	タンパク	31.9g	あじフライ・炒めキャベツ	タンパク	35.1g	ミートボールのデミグラスソース	タンパク	27.2g
ピラフの具	脂質	27.6g	鶏肉ときのこのクリーム煮	脂質	31.4g	鶏肉ときのこのクリーム煮	脂質	36.5g	大豆とじゃこの甘辛	脂質	27.2g	豚肉のこし醤油炒め	脂質	32.1g	スかけ・いんげんのソテー	脂質	20.8g
キャベツとハムのマリネ	食塩相当量	3.2g	ゆで野菜サラダ	食塩相当量	3.6g	ゆで野菜サラダ	食塩相当量	3.7g	ほうれん草のナムル	食塩相当量	2.5g	切り干し大根のサラダ	食塩相当量	2.9g	マカロニサラダ	食塩相当量	2.3g
豆乳コンソメスープ																	
食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《ピラフ》			《ソフトフランス》			《黒糖揚げパン》			《麦ごはん》			《ごはん》			《バターライス》		
米	95		ソフトフランス	70	乳・小麦	コッペパン	70	乳・小麦	米	85		米	95		米	95	
バター	1	乳				油	5		おおむぎ	10					バター	1	乳
食塩	0.2		《牛乳》			黒砂糖	5					《牛乳》			食塩	0.2	
コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	普通牛乳	206	乳	グラニュー糖	4		《牛乳》			普通牛乳	206	乳	コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉
									普通牛乳	206	乳				バゼリ	0.1	
《牛乳》			《スパイシーポーク》			《牛乳》			《あじフライ・炒めキャベツ》								
普通牛乳	206	乳	米サラダ油	0.4		普通牛乳	206	乳	あじフライ	60	小麦	《牛乳》					
			にんにく	0.4					ごま油	0.3	ごま油		6		普通牛乳	206	乳
さららのマヨネーズ・ブロッコリーのガーリック炒め			ぶたにく	65	豚肉	《スパイシーポーク》			ぶたにく	15	豚肉	中濃ソース	6				
さくら	60		たまねぎ	55		米サラダ油	0.4		どりにく	15	鶏肉	米サラダ油	0.2				
しょうが	0.5		にんじん	20		にんにく	0.4		だいずミート	6	大豆	キャベツ	30		ミートボール	60	小麦 豚肉 鶏肉 大豆
こいくちしょうゆ	1.5		ピーマン	12		ぶたにく	65	豚肉	にんにく	0.4		食塩	0.2		たまねぎ	20	
たまねぎ	10		食塩	0.15		たまねぎ	55		しょうが	0.4		こしょう	0.01		マッシュルーム水煮	8	
バゼリ	0.1		こしょう	0.02		にんじん	20		たまねぎ	30					食塩	0.2	
エッグケアマヨネーズ	10	大豆	トマトケチャップ	7		ピーマン	12		じゃがいも	40		《豚肉のこし醤油炒め》			こしょう	0.02	
粉チーズ	4	乳	ウスターソース	4		食塩	0.15		なす	20		米サラダ油	0.2		トマトケチャップ	2	
オリーブ油	0.3		カレー粉	0.3		こしょう	0.02		米サラダ油	1		にんにく	0.2		中濃ソース	2	
にんにく	0.2		こいくちしょうゆ	0.5		トマトケチャップ	7		長ねぎ	8		こいくちしょうゆ	1.5		ウスターソース	2	
ブロッコリー	23		コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	ウスターソース	4		にら	6		ぶたにく	25	豚肉	赤ワイン	2	
食塩	0.2		チリパウダー	0.1		カレー粉	0.3		上白糖	2.5		にんじん	10		上白糖	0.5	
こしょう	0.01		白ワイン	2		こいくちしょうゆ	0.5		こいくちしょうゆ	3		ピーマン	10		水	10	
			コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	赤みそ	0.5	鶏肉 豚肉	赤みそ	3	大豆	キャベツ	20		オリーブ油	0.2	
《ピラフの具》			《鶏肉ときのこのクリーム煮》			チリパウダー	0.1		酒	1.5		中華だし	0.2		きやいんげん	12	
米サラダ油	0.2		オリーブ油	0.2		白ワイン	2		みりん	1.5		上白糖	0.6		赤ピーマン	8	
バター	0.3	乳	どりにく	25	鶏肉				トウバンジャン	0.3		こいくちしょうゆ	1.5		食塩	0.15	
たまねぎ	18		たまねぎ	10		《鶏肉ときのこのクリーム煮》			テンメンジャン	2	小麦 大豆	酒	1		コンソメ	0.1	鶏肉 豚肉
にんじん	10		じゃがいも	25		オリーブ油	0.2		でん粉	2.5		みりん	0.8				
どりにく	12	鶏肉	しめじ	8		どりにく	25	鶏肉	ごま油	0.6	ごま油				《マカロニサラダ》		
マッシュルーム水煮	6		バゼリ	0.01		たまねぎ	10					《切り干し大根のサラダ》			ハム	5	豚肉
食塩	0.2		ホワイルウ	4		じゃがいも	25		《大豆とじゃこの甘辛》			ハム	7	豚肉	きゅうり	10	
こしょう	0.02		牛乳	25	乳	しめじ	8		大豆	40	大豆	きゅうり	12		ホールコーン	7	
コンソメ	0.6	鶏肉 豚肉	コンソメ	0.2	鶏肉 豚肉	バゼリ	0.01		でん粉	3		ホールコーン	8		マカロニ	8	小麦
グリンピース	5		食塩	0.15		ホワイルウ	4		油	4		切り干し大根	3.5		ブロッコリー	8	
			こしょう	0.01		牛乳	25	乳	ちりめんじゃこ	3		しそドレッシング	7	大豆	エッグケアマヨネーズ	8	大豆
《キャベツとハムのマリネ》			水	7		コンソメ	0.2	鶏肉 豚肉	上白糖	4					食塩	0.1	
キャベツ	20					食塩	0.15		こいくちしょうゆ	2		《わかめと豆腐のみそ汁》					
ハム	7	豚肉	《ゆで野菜サラダ》			こしょう	0.01		いりごま	1.5	ごま	とうふ	15	大豆	《ぶどうゼリー》		
きゅうり	10		ホールコーン	8		水	7		水	1		たまねぎ	10		ぶどうゼリー	45	
酢	1.5		きゅうり	10								カットわかめ	0.3				
食塩	0.3		ツナ	5		《ゆで野菜サラダ》			《ほうれん草のナムル》			油揚げ	3	大豆	《かぼちゃのポタージュ》		
上白糖	0.2		えだまめ	10	大豆	ホールコーン	8		緑豆もやし	15		煮干だし	1		ペーゴン	5	豚肉
こしょう	0.02		和風ドレッシング	6	大豆	きゅうり	10		にんじん	8		白みそ	4	大豆	たまねぎ	10	
オリーブ油	3					ツナ	5		ほうれんそう	15		赤みそ	3	大豆	にんじん	8	
			《押麦のコンソメスープ》			冷凍えだまめ	10	大豆	中華だし	0.3		水	95		うらごしかぼちゃ	35	
《豆乳コンソメスープ》			米サラダ油	0.3		和風ドレッシング	6	大豆	こいくちしょうゆ	1					豆乳	30	大豆
米サラダ油	0.3		どりにく	8	鶏肉				酒	0.3					コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉
ベーコン	6	豚肉	にんじん	8		《押麦のコンソメスープ》			ごま油	0.2	ごま油				食塩	0.2	
にんじん	8		キャベツ	13		米サラダ油	0.3		いりごま	0.4	ごま				こしょう	0.02	
じゃがいも	15		バゼリ	0.01		どりにく	8	鶏肉							上白糖	0.2	
ホールコーン	10		しょうが	0.2		にんじん	8		《春雨スープ》						でん粉	1	
クリームコーン缶	10		おおむぎ	5		キャベツ	13		ペーゴン	3	豚肉・大豆				水	40	
バゼリ	0.01		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	バゼリ	0.01		たまねぎ	8							
コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	食塩	0.2		しょうが	0.2		にんじん	5							
豆乳	40	大豆	こしょう	0.01		おおむぎ	5		長ねぎ	5							
食塩	0.2		こいくちしょうゆ	0.5		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	干しいたけ	0.4							
こしょう	0.01					食塩	0.2		はるさめ	3							
水	40					こしょう	0.01		煮干だし	1							
						こいくちしょうゆ	0.5		食塩	0.35							
									こしょう	0.01							
									こいくちしょうゆ	2							
									水	100							