

令和7年6月 詳細献立表

6月2日(月)			6月3日(火)			6月4日(水)			6月5日(木)			6月6日(金)		
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 牛乳 たらのクリームソース マカロニナポリタン ガーリックポテト キャベツとニョッキのスープ	エネルギー 812kcal 炭水化物 124.3g タンパク 34.2g 脂質 22.8g 食塩相当量 3g		麦ごはん 牛乳 肉団子と野菜の甘酢あん かけ えびとブロッコリーのうま塩 炒め わかめときゅうりのさつぱり 和え かきたま汁	エネルギー 822kcal 炭水化物 123.3g タンパク 31.3g 脂質 24g 食塩相当量 2.6g		ごはん 牛乳 鶏肉と新じゃがいものトマト 煮 かじきと野菜ののり塩から あげ 海藻サラダ ABCスープ	エネルギー 850kcal 炭水化物 124.9g タンパク 32.4g 脂質 26.4g 食塩相当量 2.4g		麦ごはん 牛乳 カミカミ肉井 大豆とさつまいものかりんとう 野菜の辛子じょうゆ和え 白玉だんご汁	エネルギー 834kcal 炭水化物 130.9g タンパク 33.6g 脂質 21.8g 食塩相当量 1.8g		麦ごはん 牛乳 あじフライ じゃがいものそぼろ煮 きゅうりともやしのピリ辛 わかめと切り干し大根のみ そ汁	エネルギー 809kcal 炭水化物 117.1g タンパク 36.6g 脂質 23.7g 食塩相当量 2.6g	
《ごはん》			《麦ごはん》			《ごはん》			《麦ごはん》			《麦ごはん》		
米	100		米	90		米	100		米	90		米	90	
			おおむぎ	5					おおむぎ	5		おおむぎ	5	
《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》		
普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳
《たらのクリームソース》						《鶏肉と新じゃがいものトマト煮》								
またら	60		《肉団子と野菜の甘酢あんかけ》			米サラダ油	0.4		《カミカミ肉井》			《あじフライ》		
食塩	0.1		ミートボール	60	鶏肉 豚肉 大豆	とりこく	35	鶏肉	ぶたにく	50	豚肉	あじフィレ	60	
こしょう	0.02		じゃがいも	35		たまねぎ	30		たまねぎ	50		食塩	0.1	
米サラダ油	0.3		米ぬか油	3		にんじん	15		にんじん	15		こしょう	0.02	
たまねぎ	20		米サラダ油	0.5		じゃがいも	35		ごぼう	20		酒	1	
にんじん	8		にんじん	20		ブロッコリー	15		つきこんにやく	20		小麦粉	7	小麦
マッシュルーム水煮	8		たまねぎ	30		トマト水煮	20		酒	1		水	7	
パセリ	0.2		ピーマン	8		トマトビュレ	30		上白糖	1.5		パンこ	12	小麦
ホワイトルウ	5		赤ピーマン	5		パセリ	0.05		こいくちしょうゆ	4.2		米ぬか油	6	
牛乳	25	乳	れんこん	25		トマトケチャップ	6					中濃ソース	6	
豆乳	10	大豆	上白糖	4		上白糖	0.2		《大豆とさつまいものかりんとう》			米サラダ油	0.2	
生クリーム	1	乳	こいくちしょうゆ	4		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	大豆	22	大豆	キャベツ	40	
コンソメ	0.2	鶏肉 豚肉	みりん	3		食塩	0.2		でん粉	2.5		食塩	0.2	
食塩	0.2		酒	3		こしょう	0.03		米ぬか油	1.5		こしょう	0.01	
こしょう	0.01		酢	3		赤ワイン	2		さつまいも	30				
ブロッコリー	30		でん粉	2					でん粉	5		《じゃがいものそぼろ煮》		
食塩	0.2		水	4					米ぬか油	3		米サラダ油	0.3	
こしょう	0.02					《かじきと野菜ののり塩からあげ》			水	1		ぶたにく	15	豚肉
			《えびとブロッコリーのうま塩炒め》			かじき	40		黒砂糖	6		大豆ミート	4	大豆
《マカロニナポリタン》			米サラダ油	0.3		しょうが	0.5		上白糖	1.3		しょうが	0.3	
マカロニ	10	小麦	にんにく	0.2		酒	1					たまねぎ	15	
オリーブ油	0.2		えび	20	えび	でん粉	5		《野菜の辛子じょうゆ和え》			にんじん	10	
ソーセージ(ウィンナー)輪切り	10	豚肉	ブロッコリー	35		米ぬか油	3		こまつな	20		じゃがいも	35	
たまねぎ	15		こいくちしょうゆ	0.5		ごぼう	10		にんじん	8		グリーンピース	2	
にんじん	8		食塩	0.3		でん粉	0.5		緑豆もやし	8		上白糖	1.5	
マッシュルーム水煮	3		こしょう	0.01		米ぬか油	1		油揚げ	5	大豆	こいくちしょうゆ	3	

6月9日(月)			6月10日(火)			6月11日(水)			6月12日(木)			6月13日(金)		
わかめごはん	エネルギー	814kcal	ロールパン	エネルギー	828kcal	麦ごはん	エネルギー	856kcal	ごはん	エネルギー	864kcal	ごはん	エネルギー	843kcal
牛乳	炭水化物	107.2g	牛乳	炭水化物	87.3g	牛乳	炭水化物	106g	牛乳	炭水化物	102.2g	牛乳	炭水化物	115.2g
さわらの辛子じょうゆ揚げ	タンパク	34.7g	ポークチャップ	タンパク	34g	さけのレモンしょうゆ焼き	タンパク	34.6g	鶏肉の若草焼き	タンパク	34.2g	豚キムチ炒め	タンパク	27.7g
大根とうずら卵の煮込み	脂質	28.5g	じゃがいもとウィンナーのカレーソテー	脂質	40.8g	高野豆腐の照りマヨがらめ	脂質	30.9g	ラウトウイユ	脂質	29.5g	春巻き	脂質	31.4g
磯和え	食塩相当量	2.9g	ゆで野菜サラダ	食塩相当量	3.1g	ひじきの炒り煮	食塩相当量	2.6g	キャベツとハムのマリネ	食塩相当量	3.1g	青菜ともやしのナムル	食塩相当量	3g
新玉ねぎと油揚げのみそ汁			しょうがコンソメスープ			豚汁			大根のスープ			トックリいわかめスープ		
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
《わかめごはん》			《ロールパン》			《麦ごはん》			《ごはん》			《ごはん》		
米	100		パン	70	小麦	米	90		米	100		米	100	
わかめご飯の素	1					おおむぎ	5							
			《牛乳》						《牛乳》			《牛乳》		
《牛乳》			普通牛乳	206	乳	《牛乳》			普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳
普通牛乳	206	乳				普通牛乳	206	乳						
			《ポークチャップ》						《鶏肉の若草焼き》			《豚キムチ炒め》		
《さわらの辛子じょうゆ揚げ》			米サラダ油	0.5		《さけのレモンしょうゆ焼き》			鶏もも	70	鶏肉	ぶたにく	35	豚肉
さわら	60		ぶたにく	65	豚肉	さけ	60	さけ	しょうが	0.5		こいくちしょうゆ	0.7	
しょうが	0.5		たまねぎ	50		酒	0.4		こいくちしょうゆ	2		酒	0.7	
酒	0.8		ピーマン	10		食塩	0.2		たまねぎ	10		ごま油	0.5	ごま油
こいくちしょうゆ	2		しめじ	10		こしょう	0.02		パセリ	0.2		にんにく	0.5	
粉からし	0.1		マッシュルーム水煮	10		レモン汁	2		エッグケアマヨネーズ	10	大豆	しょうが	0.5	
でん粉	7		上白糖	0.6		上白糖	0.7		粉チーズ	3	乳	たまねぎ	30	
粉からし	0.1		食塩	0.1		こいくちしょうゆ	3		ブロッコリー	30		にんじん	15	
米ぬか油	6		こしょう	0.02		レモン汁	0.7		食塩	0.2		きくらげ	0.5	
キャベツ	40		トマトケチャップ	4		水	2.5		こしょう	0.02		たけのこ水煮	8	
食塩	0.2		中濃ソース	2.5		でん粉	0.3					キャベツ	15	
			上白糖	0.5		こまつな	30		《ラウトウイユ》			厚揚げ	20	大豆
《大根とうずら卵の煮込み》						上白糖	0.8		ベーコン	10	豚肉 大豆	にら	5	
ぶたにく	15	豚肉	《じゃがいもとウィンナーのカレーソテー》			こいくちしょうゆ	0.8		にんにく	0.2		キムチ	15	
しょうが	0.3		じゃがいも	40		酒	0.5		たまねぎ	10		上白糖	1	
だいこん	20		米ぬか	2.5		すりごま	1.2	ごま	にんじん	8		食塩	0.2	
長ねぎ	10		米サラダ油	0.2					赤ピーマン	10		こしょう	0.02	
うずら卵	20	卵	ソーセージ(ウィンナー)輪切り	10	豚肉	《高野豆腐の照りマヨがらめ》			ピーマン	10		こいくちしょうゆ	2	
三温糖	2		さやいんげん	4		凍り豆腐(ダイス)	8	大豆	なす	10		オイスターソース	0.4	
こいくちしょうゆ	3.5		カレー粉	0.3		でん粉	5		トマト水煮	10		トウバンジャン	0.05	
酒	2		コンソメ	0.2	鶏肉 豚肉	米ぬか油	5		オリーブ油	0.3				
みりん	2		食塩	0.1		じゃがいも	20		トマトピューレ	1.5		《春巻き》		
			こしょう	0.02		米ぬか油	3		食塩	0.2		春巻き	30	小麦 豚肉 大豆
《磯和え》			パセリ	0.1		こいくちしょうゆ	2		こしょう	0.01		米ぬか油	3	
にんじん	8					上白糖	2		コンソメ	0.3	鶏肉 豚肉			
こまつな	15		《ゆで野菜サラダ》			みりん	1		こいくちしょうゆ	0.2		《青菜ともやしのナムル》		
緑豆もやし	20		にんじん	10		酒	1					にんじん	8	
ごま油	0.8	ごま油	キャベツ	20		水	1.5		《キャベツとハムのマリネ》			緑豆もやし	20	
上白糖	0.3		ホールコーン	8		エッグケアマヨネーズ	4	大豆	キャベツ	25		こまつな	15	
こいくちしょうゆ	2		深煎りごまドレッシング(クリーム)	6	ごま 大豆	しょうが	0.2		ハム	10	豚肉	ごま油	0.8	ごま油
食塩	0.1					いりごま	0.3	ごま	きゅうり	10		にんにく	0.1	

きざみのり	0.2		《しょうがコンソメスープ》					酢	1.5	上白糖	0.3
			米サラダ油	0.2		《ひじきの炒り煮》		食塩	0.3	こいくちしょうゆ	1.8
《新玉ねぎと油揚げのみそ汁》			ベーコン	6	豚肉 大豆	米サラダ油	0.2	上白糖	0.2	食塩	0.1
たまねぎ	25		たまねぎ	10		にんじん	5	こしょう	0.02	きざみのり	0.2
油揚げ	5	大豆	にんじん	8		たけのこ水煮	4	オリーブ油	3	いりごま	4
長ねぎ	5		キャベツ	10		干しいたけ	0.3				ごま
煮干だし	1		パセリ	0.05		つきこんにゃく	5	《大根のスープ》		《トックいりわかめスープ》	
白みそ	4	大豆	しょうが	0.4		ひじき	2	米サラダ油	0.2	ベーコン	5
赤みそ	3	大豆	コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	さつまあげ	2	ベーコン	5	豚肉 大豆	5
水	100		食塩	0.2		油揚げ	2	にんじん	10	たまねぎ	12
			こしょう	0.01		上白糖	1.1	だいこん	30	にんじん	8
			こいくちしょうゆ	0.5		こいくちしょうゆ	2.2	しめじ	8	トック	10
			水	95		酒	0.6	コンソメ	1	鶏肉 豚肉	3
						みりん	0.6	食塩	0.3	カットわかめ	0.5
								こしょう	0.03	ひじき	0.1
						《豚汁》		こいくちしょうゆ	2	コンソメ	2
						ぶたにく	8			鶏肉 豚肉	2
						ごぼう	5			食塩	0.2
						にんじん	5			こしょう	0.03
						だいこん	8			こいくちしょうゆ	1.5
						さといも	10			酒	1
						とうふ	8	大豆		水	90
						煮干だし	1				
						赤みそ	3	大豆			
						白みそ	3	大豆			
						水	95				

6月16日(月)			6月17日(火)			6月18日(水)			6月19日(木)			6月20日(金)		
ごはん	エネルギー	818kcal	ごはん	エネルギー	827kcal	ごはん	エネルギー	880kcal	黒パン	エネルギー	849kcal	麦ごはん	エネルギー	833kcal
牛乳	炭水化物	117.1g	牛乳	炭水化物	115.9g	牛乳	炭水化物	111.6g	牛乳	炭水化物	106.8g	牛乳	炭水化物	115.7g
白身魚のチリソース	タンパク	35.8g	タコライス	タンパク	35.1g	塩から揚げ	タンパク	32.4g	ポークビーンズ	タンパク	41g	肉じゃが	タンパク	35.8g
チンジャオロースー	脂質	23.6g	マヒマヒフライ	脂質	26.6g	かぼちゃのごま和え	脂質	28.1g	キャベツとツナのオイルス	脂質	31.3g	ふりと大豆のみそがらめ	脂質	28.3g
キャベツのごま酢和え	食塩相当量	2.7g	にんじんしりしり	食塩相当量	2.3g	しらすと青菜の和えもの	食塩相当量	2.4g	バゲット	食塩相当量	3.6g	青菜のごま和え	食塩相当量	2.2g
春雨スープ			もずくスープ			沢煮椀			切り干し大根のサラダ			豚肉とキャベツの具だくさん汁		
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
《ごはん》			《ごはん》			《ごはん》			《黒パン》			《麦ごはん》		
米	100		米	100		米	100		パン	70	小麦	米	90	
												おおむぎ	5	
《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》					
普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	《牛乳》		
												普通牛乳	206	乳
《白身魚のチリソース》			《タコライス》			《塩から揚げ》			《ポークビーンズ》					
メルルーサ	70		米サラダ油	0.5		とりにく	70	鶏肉	オリーブ油	0.3		《肉じゃが》		
でん粉	6		ぶたにく	45	豚肉	しょうが	0.5		にんにく	0.5		ぶたにく	25	豚肉
米ぬか油	4		大豆ミート	12	大豆	にんにく	0.5		ぶたにく	50	豚肉	たまねぎ	40	
じゃがいも	35		にんにく	0.4		食塩	0.5		大豆	18	大豆	にんじん	20	
米ぬか油	2		酒	1		酒	1.5		たまねぎ	30		じゃがいも	50	
長ねぎ	10		こしょう	0.01		上白糖	0.4		にんじん	15		たけのこ水煮	10	
しょうが	0.5		チリパウダー	0.03		水	7		じゃがいも	30		しらたき	20	
にんにく	0.5		たまねぎ	35		エッグケアマヨネーズ	10	大豆	トマト水煮	7		干しいたけ	1	
トウバンジャン	0.2		にんじん	10		でん粉	7		マッシュルーム水煮	8		グリーンピース	3	
トマトチャップ	16		ピーマン	5		米ぬか油	5		デミグラスソース	1.5	小麦 鶏肉 大豆	上白糖	2	
上白糖	1.5		セロリー	3		米サラダ油	0.2		トマトチャップ	2		こいくちしょうゆ	5	
こいくちしょうゆ	1.5		トマト水煮	25		キャベツ	30		トマトビュレ	2		酒	1	
水	3		トマトケチャップ	13		食塩	0.2		中濃ソース	1.5		みりん	1	
			ウスターソース	3		こしょう	0.02		赤ワイン	1				
《チンジャオロースー》			カレー粉	0.1					上白糖	0.15		《ふりと大豆のみそがらめ》		
ぶた細切り	25	豚肉	食塩	0.3		《かぼちゃのごま和え》			食塩	0.3		ぶりダイス	35	
こいくちしょうゆ	0.7		上白糖	0.2		かぼちゃ	40		こしょう	0.02		しょうが	0.25	
酒	1		シュレットチーズ	5	乳	かつおだし	0.2		水	10		酒	0.5	
米サラダ油	0.5		キャベツ	20		水	10					こいくちしょうゆ	0.5	
凍り豆腐(短冊)	1.5	大豆				いりごま	1.5	ごま	《キャベツとツナのオイルスバグッティ》			でん粉	3	
にんにく	0.2		《マヒマヒフライ》			上白糖	1.2		オリーブ油	0.3		米ぬか油	2	
しょうが	0.2		白身魚フライ	40	小麦 大豆	みりん	0.5		にんにく	0.1		大豆	20	大豆
たまねぎ	15		米ぬか油	4		こいくちしょうゆ	1		たまねぎ	15		でん粉	1	
にんじん	7		中濃ソース	4					ツナ	10		米ぬか油	1	
たけのこ水煮	8					《しらすと青菜の和えもの》			しめじ	4		赤みそ	2.5	大豆
ピーマン	12		《にんじんしりしり》			にんじん	10		キャベツ	15		酒	1	
長ねぎ	3		にんじん	25		こまつな	25		パセリ	0.05		上白糖	2	
上白糖	0.3		ツナ	10		しらす干し釜揚げ	8		食塩	0.2		こいくちしょうゆ	0.4	
食塩	0.15		ホールコーン	8		こいくちしょうゆ	1.5		こしょう	0.02		みりん	1	
こいくちしょうゆ	0.8		ごま油	0.4	ごま油	酒	0.5		スパゲッティ	10	小麦	いりごま	1	ごま
酒	0.5		中華だし	0.2		食塩	0.1		オリーブ油	0.2				

6月23日(月)			6月24日(火)			6月25日(水)			6月26日(木)			6月27日(金)		
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
《麦ごはん》			《麦ごはん》			《コーンライス》			《サンドパン》			《ごはん》		
米	90		米	90		米	90		パン	70	小麦	米	100	
おおむぎ	5		おおむぎ	5		もち米	5							
						コンソメ	1.4	鶏肉 豚肉						
《牛乳》			《発酵乳(アシドミルク)》			食塩	0.2		普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳
普通牛乳	206	乳	発酵乳(アシドミルク)	155	乳	オリーブ油	0.1							
						ホールコーン	10		《スパイシーポーク》			《夏野菜カレー》		
《トマトソースハンバーグ》			《親子煮》			食塩	0.1		米サラダ油	0.4		米サラダ油	0.2	
ハンバーグ	60	鶏肉 豚肉 大豆	米サラダ油	0.2		こしょう	0.01		にんにく	0.5		ぶたにく	30	豚肉
食塩	0.1		鶏もも小間	60	鶏肉				豚肉	65	豚肉	なす	15	
こしょう	0.02		鶏卵	35	卵	《牛乳》			たまねぎ	40		かぼちゃ	30	
トマトケチャップ	4		にんじん	15		普通牛乳	206	乳	にんじん	20		米ぬか油	3	
中濃ソース	2		たまねぎ	40					ピーマン	15		たまねぎ	30	
ウスターソース	1		干しいたけ	0.5		《鶏肉のレモンソース》			食塩	0.1		にんじん	20	
赤ワイン	1		長ねぎ	8		鶏もも	70	鶏肉	こしょう	0.02		食塩	0.6	
上白糖	0.05		かまぼこ	15		食塩	0.1		トマトケチャップ	7		こしょう	0.02	
ブロッコリー	30		グリーンピース	5		こしょう	0.01		ウスターソース	4		カレー粉	0.2	
食塩	0.2		酒	1		でん粉	12		カレー粉	0.3		水	10	
こしょう	0.02		みりん	1		油	5		こいくちしょうゆ	0.4				
			上白糖	2		レモン汁	3.5		コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	《いかと枝豆のソテー》		
《ジャーマンポテト》			こいくちしょうゆ	3		みりん	1		チリパウダー	0.1		イカ	35	いか
じゃがいも	30		水	40		上白糖	3		白ワイン	2		冷凍えだまめ	15	大豆
米ぬか油	4					こいくちしょうゆ	2		米サラダ油	0.2		ホールコーン	10	
オリーブ油	0.2		《ちくわの磯辺揚げ》			でん粉	0.2		キャベツ	30		食塩	0.05	
ソーセージ(ウインナー)輪切り	10	豚肉	焼き竹輪	50	大豆	水	0.5		食塩	0.1		こしょう	0.02	
にんにく	0.3		小麦粉	8	小麦	ブロッコリー	40		こしょう	0.02		オリーブ油	3	
たまねぎ	20		でん粉	3		食塩	0.1							
さやいんげん	5		あおのり	0.2		こしょう	0.01		《のり塩ポテトビーンズ》			《イタリアンサラダ》		
食塩	0.2		米ぬか油	5					じゃがいも	30		ハム	6	豚肉
こしょう	0.02					《ほうれん草とコーンのソテー》			大豆	20	大豆	にんじん	10	
			《切り干し大根のナムル》			オリーブ油	0.2		でん粉	8		キャベツ	10	
《蒸し鶏ときゅうりさつぱり和え》			ハム	6	豚肉	ベーコン	8	豚肉 大豆	油	6		きゅうり	5	
ささみほぐし身	15	鶏肉	にんじん	8		ほうれんそう	30		あおのり	0.4		ホールコーン	5	
緑豆もやし	20		キャベツ	10		たまねぎ	10		食塩	0.3		酢	1.5	
きゅうり	10		切り干し大根	5		ホールコーン	10					食塩	0.3	
しそドレッシング	5	大豆	こいくちしょうゆ	1.5		コンソメ	0.3	鶏肉 豚肉	《ツナコーンサラダ》			こしょう	0.01	
			食塩	0.1		食塩	0.1		キャベツ	20		上白糖	0.2	

《コーンシチュー》			ごま油	0.3	ごま油	こしょう	0.02		ホールコーン	6		オリーブ油	0.5
米サラダ油	0.2		いりごま	0.1	ごま				ブロッコリー	15			
ベーコン	8	豚肉 大豆				《フルーツミックス》			ツナ	10		《カレールウ》	
たまねぎ	15		《かながわ夏野菜のみそ汁》			みかん	15		フレッシュトressing	7		米サラダ油	0.3
にんじん	10		たまねぎ	5		もも	10	もも				たまねぎ	30
クリームコーン缶	30		なす	10		ハインアップル	10		《ミネストローネ》			しょうが	0.5
ホールコーン	10		かぼちゃ	15		ゼリーミックス	15	りんご	オリーブ油	0.2		にんにく	0.5
マッシュルーム水煮	7		こまつな	8					にんにく	0.2		にんじん	5
パセリ	0.05		長ねぎ	5		《押麦のコンソメスープ》			ベーコン	4	豚肉 大豆	ぶたにく	8 豚肉
ホワイトルウ	6		かつおだし	1.5		米サラダ油	0.2		たまねぎ	8		トマトピューレ	1.5
牛乳	50	乳	白みそ	3	大豆	ベーコン	6	豚肉 大豆	にんじん	5		トマトケチャップ	2
脱脂粉乳	3	乳	赤みそ	4	大豆	たまねぎ	10		じゃがいも	6		中濃ソース	4
コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉				にんじん	8		キャベツ	6		こいくちしょうゆ	2
こしょう	0.03					キャベツ	15		トマト水煮	8		カレー粉	0.5
水	30					パセリ	0.05		いんげん豆	8		食塩	0.2
						しょうが	0.2		パセリ	0.3		こしょう	0.03
						おおむぎ	5		コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	カレールウ	10
						コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	食塩	0.2		でん粉	3.5
						食塩	0.2		こしょう	0.01		水	90
						こしょう	0.01		こいくちしょうゆ	0.3			
						こいくちしょうゆ	0.5		トマトケチャップ	1			
									トマトピューレ	1			
									水	95			

