



		焼きなす
		ツナの酢味噌和え
		中華スープ
	(合計)	
	夕食	ごはん
		赤魚の煮付け
		付)大根おろし
		梅和え
		南瓜の含め煮

		フルーツ(リンゴ)
		牛乳
	(合計)	
(一日合計)		
平成23年6月2日	朝食	レーズンロール(マーマレード)
		キャベツとウインナのソテー
		フルーツ(すいか)
		牛乳
	(合計)	
	昼食	ごはん
		鮭のチーズはさみ揚げ
		付)せんきゃべツ
		付)レモン
		付)サラダ菜
		付)パセリ
		付)中濃ソース
		ジャーマンポテト
		炒り卵ときゅうりの和え物

		味噌汁(豆腐・玉ねぎ)
	(合計)	
	夕食	ごはん
		きくらげと豚肉の卵炒め
		ピーマンおかなか和え
		切干大根の煮物
		ぬか漬
		フルーツ(パイ)
		清汁(えのきだけ・小松菜)
	(合計)	



		味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)
	(合計)	
	夕食	ごはん
		めかじきの幽庵焼き
		冷や奴
		南瓜と切り昆布の煮物
		フルーツ(オレンジ)
		かきたま汁
	(合計)	
(一日合計)		
平成23年6月4日	朝食	ごはん
		厚焼き卵(冷)
		付)大根おろし
		小松菜の辛子和え
		大根のぬかみそ漬
		フルーツ(アメリカンチェリー)

		味噌汁(ほうれんそう・油揚げ)
	(合計)	
	昼食	焼きそば(309g)
		トマト梅おなかサラダ
		マスカットゼリー
	(合計)	
	夕食	ごはん
		家常豆腐
		変わりきんぴら

		胡瓜と錦糸卵の中華風サラダ
		フルーツ(甘夏)
		牛乳
	(合計)	
(一日合計)		
平成23年6月5日	朝食	ごはん
		大根とツナ煮
		きゅうりとキャベツの和え物
		たかな漬
		フルーツ(リンゴ)
		味噌汁(じゃが芋・ワカメ)
	(合計)	
	昼食	ごはん
		かれいの煮付け
		付)大根おろし



		炊き合わせ
		ほうれん草の磯和え
		奈良漬
		清汁(とろろ昆布・三つ葉)
	(合計)	
	夕食	ごはん
		チキンメンチカツ
		付)せんきゃべつ
		付)レモン
		付)パセリ
		付)中濃ソース
		茄子のごま和え
		湯豆腐
		フルーツ(メロン)

		牛乳
	(合計)	
(一日合計)		
平成23年6月6日	朝食	ロールパン(はちみつ)
		茹で大豆のサラダ
		フルーツ(甘夏)
		牛乳
	(合計)	
	昼食	ごはん
		ハンバーグステーキ
		付)ブロッコリーソテー
		付)人参グラッセ
		和風サラダ生姜醤油和え
		もやしとピーマンのカレー炒め

		ポテトのスープ
	(合計)	
	夕食	ごはん
		鮭の鍋照り風
		アスパラと青菜のにんにく炒め
		りんごのサラダ
		ふりかけ(ごまひじき)
		フルーツ(バナナ)
		清汁(豆腐・三つ葉)
		プレーンヨーグルト
	(合計)	

(一日合計)		
平成23年6月7日	朝食	ごはん
		ツナの野菜ソテー
		油揚げのおろし和え
		しば漬け
		フルーツ(オレンジ)
		味噌汁(絹さや・生揚げ)
	(合計)	
	昼食	ごはん
		サバのねぎがっお風味
		付)ほうれん草浸し
		ぜんまいの煮付け
		和風ナムル

		けんちん汁
	(合計)	
	夕食	ごはん
		三色ピーマンと鶏肉のエスニック
		ビーフソテー
		キャベツのごま和え
		フルーツ(パイン)
		牛乳

	(合計)	
(一日合計)		
平成23年6月8日	朝食	ごはん
		ナスの煮物
		青菜のゴマ和え
		白菜漬け
		フルーツ(すいか)
		味噌汁(玉葱・油揚げ)
	(合計)	
	昼食	ピースご飯
		もち米だんご蒸し
		凍み豆腐と車ふの煮物
		春雨サラダ

		清汁(花麩・万葱)
	(合計)	
	夕食	ごはん
		タラのチリソース
		付)サニーレタス
		アスパラの生姜醤油和え
		大根おかか煮
		牛乳
	(合計)	
(一日合計)		
平成23年6月9日	朝食	食パン(はちみつ)
		野菜とハムのソテー

		フルーツ(バナナ)
		牛乳
	(合計)	
	昼食	ごはん
		かじきのフライ
		付)せんきゃべつ
		付)レモン
		付)パセリ
		付)中濃ソース
		野菜の子まぶし
		ほうれん草のくるみ和え
		味噌汁(玉ねぎ・ポテト)
	(合計)	
	夕食	ごはん
		肉団子と野菜の薄くず煮



		凍み豆腐とこんにゃくの煮物
		いんげんのゴマ和え
		しば漬け
		フルーツ(オレンジ)
		プレーンヨーグルト
	(合計)	
(一日合計)		
平成23年6月10日	朝食	ロールパン(いちごジャム)
		キャベツのサラダ
		フルーツ(甘夏)
		牛乳
	(合計)	
	昼食	ごはん
		肉じゃが



		かぼちゃの含め煮
		ぬか漬け
		フルーツ(メロン)
		清汁(なると・ワカメ)
	(合計)	
(一日合計)		
平成23年6月11日	朝食	ごはん
		大根とさつま揚げの甘辛煮
		ほうれん草のおかか和え
		フルーツ(バナナ)
		味噌汁(豆腐・油揚げ)
	(合計)	
	昼食	きつねうどん

		キャベツと桜えび炒め
		フルーツポンチ
	(合計)	
	夕食	ごはん
		豚肉と大根の韓国風煮
		枝豆と玉葱のかき揚げ
		小松菜の辛子和え
		フルーツ(甘夏)
		牛乳

	(合計)	
(一日合計)		
平成23年6月12日	朝食	ごはん
		目玉焼き
		付)ほうれん草のバター炒め
		キャベツと胡瓜の和え物
		野沢菜漬け
		フルーツ(パイナップル)
		味噌汁(大根・油揚げ)
	(合計)	
	昼食	ごはん
		ポークソテーきのこソース
		竹輪とふきの炒め煮

		山海サラダ
		味噌漬け
		清汁(えのき・春菊)
	(合計)	
	夕食	ごはん
		鮭のみそ焼き
		凍り豆腐の五目煮
		春雨とハムの酢の物
		フルーツ(メロン)
		牛乳
	(合計)	
(一日合計)		

平成23年6月13日	朝食	食パン(リンゴジャム)
		トマトのサラダ
		フルーツ(バナナ)
		牛乳
	(合計)	
	昼食	ごはん
		さわらの煮付け
		付)大根おろし
		にがうりの味噌炒め
		マカロニサラダ
		野沢菜漬け
		味噌汁(茄子・白菜)
	(合計)	
	夕食	ごはん

		チキンクリームシチュー
		野菜炒め
		白菜の辛子和え
		フルーツ(リンゴ)
	(合計)	
(一日合計)		
平成23年6月14日	朝食	ごはん
		高野豆腐の含め煮
		土佐和え
		しば漬け
		フルーツ(メロン)
		味噌汁(白菜・油揚げ)



	(合計)	
	昼食	ごはん
		春巻き
		付)パセリ
		付)醤油パック
		茄子といんげんの四川風味
		白菜のごま和え
		清汁(つみれ・万葱)
	(合計)	
	夕食	ごはん
		赤魚の西京焼き

		付)大根おろし
		豆腐の炒め物
		青菜のお浸し
		フルーツ(オレンジ)
		牛乳
	(合計)	
(一日合計)		
平成23年6月15日	朝食	ごはん
		ゴボウの炒り煮
		焼きちくわのおろし和え
		たかな漬
		フルーツ(リンゴ)
		味噌汁(春菊・油揚げ)
	(合計)	
	昼食	ちらしずし





		付)せんきゃべツ
		付)レモン
		付)ミニトマト
		付)パセリ
		付)中濃ソース
		アスパラの胡麻和え
		ナスとピーマンの味噌炒め
		味噌汁(白菜・わかめ)
	(合計)	
	夕食	ごはん
		サバの照り焼き
		付)大根おろし
		付)かいわれ大根
		ほうれん草とわかめの生姜和え
		さつまいもと昆布の煮物
		しば漬け
		フルーツ(メロン)
		清汁(豆腐・万能ねぎ)

	(合計)	
(一日合計)		
平成23年6月17日	朝食	食パン(ピーナツバター
		アスパラと豚肉のソテー
		フルーツ(甘夏)
		牛乳
	(合計)	
	昼食	ごはん
		めばるの和風ステーキ
		車麩と揚げ茄子の煮物
		ちりめん奴
		野沢菜漬け
		味噌汁(豆腐・葱)
	(合計)	
	夕食	ごはん

		豚肉と豆腐の高菜漬炒め
		大根と帆立の和風サラダ
		チンゲン菜の煮浸し
		たくあん漬
		フルーツ(バナナ)
		清汁(白玉麩・ワカメ)
	(合計)	
(一日合計)		
平成23年6月18日	朝食	ごはん
		和風炒り卵
		かにサラダ

		大根べったら漬け
		フルーツ(バナナ)
		味噌汁(なめこ・豆腐)
	(合計)	
	昼食	鶏五目そば
		わかめのあっさり煮
		マロンババロア
	(合計)	
	夕食	ごはん
		あじの鍋照り風
		付)かいわれ大根
		南瓜のそぼろ煮



		トマトの三杯酢和え
		フルーツ(オレンジ)
		牛乳
	(合計)	
(一日合計)		
平成23年6月19日	朝食	ごはん
		納豆おろし
		小松菜の煮浸し
		フルーツ(すいか)
		野沢菜漬け
		味噌汁(ポテト・玉葱)
	(合計)	
	昼食	ごはん
		さわらの照り焼き
		付)大根おろし
		もやしのごま酢和え

		がんもと切り昆布煮
		たかな漬
		清汁(ソーマン・茄子)
	(合計)	
	夕食	ごはん
		鶏肉の梅ソース和え
		れんこんの金平
		ひじきサラダ
		フルーツ(リンゴ)
		牛乳
	(合計)	
(一日合計)		

平成23年6月20日	朝食	ロールパン(りんごジャム)
		シルバーサラダ
		フルーツ(バナナ)
		牛乳
	(合計)	
	昼食	ごはん
		蒸し鶏の中華だれかけ
		チンゲン菜の胡桃和え
		じゃが芋とツナの煮物
		たくあん
		味噌汁(豆腐・ワカメ)
	(合計)	
	夕食	ごはん
		豆腐の味噌グラタン

		かにワカメの酢の物
		茄子とこんにゃくの煮物
		フルーツ(オレンジ)
		清汁(卵・わかめ)
	(合計)	
(一日合計)		
平成23年6月21日	朝食	ごはん
		生揚げの煮物
		小松菜の磯和え

		梅干し
		フルーツ(リンゴ)
		味噌汁(大根・玉ねぎ)
	(合計)	
	昼食	ごはん
		めばるの胡麻揚げ
		付)大根おろし
		長芋のわさび酢和え
		豆腐と豚肉のチャンプルー
		清汁(小町麩・わかめ)
	(合計)	
	夕食	ごはん
		鶏肉と千切り野菜のチーズ焼き

		きゅうりとワカメの二杯酢
		牛蒡とさつま揚げの甘辛煮
		しば漬
		フルーツ(パイン)
		牛乳
	(合計)	
(一日合計)		
平成23年6月22日	朝食	ごはん
		豚肉とブロッコリーの炒め物
		キャベツのお浸し
		朝鮮漬
		フルーツ(甘夏)
		味噌汁(なす・もやし)

	(合計)	
	昼食	ポークカレー
		付)福神漬
		付)花らっきょう
		きのこサラダ
		青りんごゼリー
	(合計)	
	夕食	ごはん
		かじきのマヨコーン焼き
		付)大根おろし
		フキの信田煮







		フルーツ(バナナ)
		牛乳
	(合計)	
(一日合計)		
平成23年6月24日	朝食	ロールパン(マーマレード)
		野菜ソテー(魚肉ソーセージ入り)
		フルーツ(パイナップル)
		牛乳
	(合計)	
	昼食	ごはん
		親子煮
		焼きビーフン(カレー味)
		チキンサラダ
		奈良漬
		味噌汁(凍り豆腐・白菜)



(一日合計)		
平成23年6月25日	朝食	ごはん
		大根の信田煮
		昆布和え
		フルーツ(バナナ)
		味噌汁(麩・三つ葉)
	(合計)	
	昼食	天ぷらうどん
		胡麻マヨネーズ和え
		とろける杏仁

	(合計)	
	夕食	ごはん
		豚肉のオイスターソース炒め
		豆腐のうすあん煮
		茄子の中華風
		フルーツ(リンゴ)
		牛乳
	(合計)	
(一日合計)		
平成23年6月26日	朝食	ごはん
		おから

		きゅうりの生姜醤油和え
		フルーツ(オレンジ)
		味噌汁(きゃべつ・わかめ)
	(合計)	
	昼食	ごはん
		チンジャオロウスウ
		茄子の味噌炒め
		トマトとひじきのサラダ

		清汁(豆腐・わかめ)
	(合計)	
	夕食	ごはん
		袋詰めたまご
		おろし和え
		長芋と人参の煮物
		フルーツ(パイン)
		牛乳
	(合計)	
(一日合計)		
平成23年6月27日	朝食	食パン(ブルーベリージャム)
		コールスローサラダ
		フルーツ(甘夏)
		牛乳
	(合計)	
	昼食	ごはん

		いかフライ
		付)せんきゃべつ
		付)レモン
		付)サラダ菜
		付)中濃ソース
		五目煮
		フレッシュサラダ
		味噌汁(さつま芋・万葱)
	(合計)	
	夕食	ごはん
		チキンピカタ
		付)ピカタソース



		付)ピーマンソテー
		チンゲン菜のシラス炒め
		春雨の酢の物
		フルーツ(バナナ)
		清汁(卵豆腐・万葱)
		(合計)
(一日合計)		
平成23年6月28日	朝食	ごはん
		オクラ納豆
		しらすおろし
		梅干し
		フルーツ(すいか)
		味噌汁(干し椎茸・絹サヤ)
		(合計)
	昼食	ごはん
		八宝菜

		トマトと豆腐の和風サラダ
		すきこぶの煮物
		清汁(えのき・三つ葉)
	(合計)	
	夕食	ごはん
		サバの煮付け

		付)ボイルそら豆
		アスパラの辛子和え
		大根の煮物
		フルーツ(オレンジ)
		牛乳
	(合計)	
(一日合計)		
平成23年6月29日	朝食	ごはん
		いんげんのじか煮
		かにと胡瓜の酢の物
		フルーツ(リンゴ)
		しば漬け
		味噌汁(麩・小松菜・わかめ)
	(合計)	
	昼食	混ぜご飯

		赤魚の煮付け
		付)ししとう
		豆腐と絹サヤのチャンプルー
		五色なます
		清汁(なると・三つ葉)





		付)あん
		春雨中華
		筍のかか煮
		フルーツ(メロン)
		牛乳
	(合計)	
(一日合計)		

米, 精白米	90
べにざけ35g	35
食塩	0.3
大根	30
しょうゆ	1
もやし	40
シーチキン	15
にら	5
食塩	0.3
こしょう, 混合, 粉	0.01
しょうゆ	1
植物油	1
はくさい, 塩漬	15
なつみかん	50
たまご	15
万能ねぎ	3
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	452.6
米, 精白米	90
たまねぎ	30
青ピーマン	10
ボンレスハム(みじん切り)	10
植物油	2
食塩	1
料理酒	3
しょうゆ	1
たまご	30
植物油	0.5
グリーンピース(冷凍)	5
絹ごし豆腐	130
豚ひき肉	20
たまねぎ	20
干椎茸スライス	1
しょうが	2
七味唐辛子	0.1
植物油	2
トウバンジャン	0.5
砂糖	1.5
ケチャップ	8
みそ	4



しょうゆ	2
かたくり粉	1.5
にら	5
グリーンピース(冷凍)	5
なす	60
かつお節(鯉細花)	0.3
しょうゆ	3
しょうが	2
シーチキン	10
きゅうり	30
カットわかめ	0.5
もやし	20
穀物酢	4
みそ	3
砂糖	2
出し汁	8
緑豆はるさめ	5
たまご	10
万能ねぎ	3
カットわかめ	0.3
中華味	3
出し汁	140
食塩	0.8
	690
米, 精白米	90
あかうお60g	60
しょうが	1
砂糖	2
しょうゆ	3
料理酒	3
水	10
大根	40
かいわれだいこん	5
しょうゆ	1
きゅうり	15
ささ身, 若鶏	8
もやし	40
梅びしお	5
本みりん	1
砂糖	1
かぼちゃ	50
カットさやいんげん(冷凍)	5
砂糖	3

しょうゆ	2
りんご	50
牛乳ミニパック	200
	595
	1737.6
レーズンロール	60
マーマレード, 高糖度	15
キャベツ	40
たまねぎ	10
ウインナー(斜め切り)	15
バター	2
食塩	0.3
すいか	80
牛乳ミニパック	200
	422.3
米, 精白米	90
べにざけ, 生60g	60
食塩	0.2
スライスチーズ	16
大葉	1
小麦粉	5
たまご	5
パン粉, 乾燥	8
揚げ油(植物油)	8
キャベツ	30
レッドキャベツ	1
レモン, 全果	10
サラダな(1枚)	10
パセリ, 生	1
中濃ソース(パック)	5
じゃがいも	40
たまねぎ	25
ベーコン千切り	8
バター	1
こしょう, 混合, 粉	0.01
食塩	0.3
しょうゆ	1
たまご	25
食塩	0.2
こしょう, 混合, 粉	0.01
ごま油	1
きゅうり	40
しょうゆ	2.5

ごま油	1
万能ねぎ	3
木綿豆腐	20
たまねぎ	20
にんじん	10
出し汁	120
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	579.2
米, 精白米	90
きくらげ	1
豚かたロース脂身付中型種小間	30
たまご	30
植物油	1
ズッキーニ, 生	30
チンゲンサイ(冷凍)	10
しょうが	2
たまねぎ	20
植物油	2
しょうゆ	7
砂糖	2
ごま油	0.5
青ピーマン	30
えのきたけ	20
赤ピーマン	10
しょうゆ	3
かつお節(鯉細花)	0.3
切干しだいこん	10
さつま揚げ	8
にんじん	5
干椎茸スライス	1
植物油	1
砂糖	2
しょうゆ	3
本みりん	1
きゅうり, ぬかみそ漬	15
パインアップル	40
えのきたけ	10
こまつな(冷凍)	20
出し汁	140
しょうゆ	1
食塩	0.8
	546.6

	1548.1
食パン	90
いちごジャム, 高糖度	15
キャベツ	40
にんじん	10
たまねぎ	10
青ピーマン	5
豚もも, 脂身付, 中型種小間	10
植物油	1
食塩	0.4
メロン, 温室	80
牛乳ミニパック	200
	461.4
米, 精白米	90
じゃがいも	60
豚ひき肉	30
たまねぎ	30
食塩	0.5
砂糖	0.5
こしょう, 混合, 粉	0.02
小麦粉	5
たまご	5
パン粉, 乾燥	8
揚げ油(植物油)	8
レモン, 全果	10
サラダな(1枚)	10
中濃ソース(パック)	5
トマト	50
むきえだまめ(冷凍)	10
きゅうり	10
たまねぎ	5
穀物酢	3
植物油	3
砂糖	1
食塩	0.6
焼き海苔	0.5
こんにゃく	20
たけのこ, ゆで	30
にんじん	20
干椎茸丸	2
絹サヤ(冷凍)	5
砂糖	1
本みりん	1

しょうゆ	4
チンゲンサイ(冷凍)	15
油揚げ	5
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	599.1
米, 精白米	90
めかじき60g	60
しょうゆ	4
本みりん	2
ゆず, 果皮	1
木綿豆腐	50
万能ねぎ	3
かつお節(鯉細花)	0.3
しょうが	2
しょうゆ	3
かぼちゃ	70
刻み昆布	3
砂糖	2
しょうゆ	3.5
本みりん	3
料理酒	2
バレンシアオレンジ	40
たまご	15
根みつば, 生	3
出し汁	140
しょうゆ	1
食塩	0.8
かたくり粉	1
	499.6
	1560.1
米, 精白米	90
厚焼きたまご(冷凍)	50
大葉	1
大根	30
しょうゆ	1
こまつな(冷凍)	40
ぶなしめじ	20
しょうゆ	3
からし, 粉	0.5
大根, ぬかみそ漬	15
さくらんぼ, 米国産	50

ほうれんそう(冷凍)	15
油揚げ	3
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	469.5
蒸し中華めん	130
植物油	5
豚もも, 脂身付, 中型種小間	30
にんじん	5
青ピーマン	5
たまねぎ	30
キャベツ	40
もやし	40
お多福ソース	16
ウスターソース	13
トマト	50
オクラ, 生	10
梅びしお	3
砂糖	1
植物油	3
かつお節(鯉細花)	0.5
カップゼリー(マスカット)	4.8
湯	80
クリーム, 植物性脂	10
砂糖	1.2
ぶどう缶詰	5
	482.5
米, 精白米	90
豚かたロース, 赤肉, 中型種小間	40
生揚げ	70
にんじん	15
たけのこ, ゆで	30
きくらげ	1
青ピーマン	20
しょうが	1
植物油	2
みそ	4
しょうゆ	3
砂糖	3
料理酒	5
ごぼう	40
にんじん	10

しらたき	15
絹サヤ(冷凍)	5
植物油	3
しょうゆ	3
本みりん	3
きゅうり	15
錦糸卵(冷凍)	30
ごま油	0.5
穀物酢	3
しょうゆ	4
砂糖	1
なつみかん	50
牛乳ミニパック	200
	666.5
	1618.5
米, 精白米	90
大根	50
シーチキン	10
グリーンピース(冷凍)	5
砂糖	1
しょうゆ	3
本みりん	1
きゅうり	20
キャベツ	30
食塩	0.4
本みりん	1
砂糖	1
たかな漬	10
りんご	50
じゃがいも	20
カットわかめ	0.5
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	443.9
米, 精白米	90
むきがれい70g	70
しょうゆ	3
水	10
料理酒	5
砂糖	3
しょうが	1
大根	30

しょうゆ	1
さといも(冷凍)	45
たけのこ, ゆで	20
にんじん	20
絹サヤ(冷凍)	5
本みりん	1
しょうゆ	3.5
砂糖	1
ほうれんそう(冷凍)	40
にんじん	5
江戸むらさき	5
しろうり, 奈良漬	10
とろろ昆布	1
根みつば, 生	3
出し汁	140
しょうゆ	1
食塩	0.8
	514.3
米, 精白米	90
鶏ひき肉	60
たまねぎ	40
パン粉, 乾燥	3
たまご	3
食塩	0.6
こしょう, 混合, 粉	0.02
小麦粉	5
たまご	5
パン粉, 乾燥	8
揚げ油(植物油)	8
キャベツ	30
にんじん	1
レモン, 全果	10
パセリ, 生	1
中濃ソース(パック)	5
なす	40
すりごま	1
しょうゆ	2.5
砂糖	2
木綿豆腐	75
万能ねぎ	5
かつお節(鰹細花)	0.5
しょうゆ	4
メロン, 露地(ハネジュー)	70



牛乳ミニパック	200
	669.6
	1627.8
ロールパン	60
はちみつ	15
だいず, 国産, ゆで	20
きゅうり	15
キャベツ	15
たまねぎ	10
和風セパレートトレッシング	6
なつみかん	50
牛乳ミニパック	200
	391
米, 精白米	90
豚ひき肉	60
たまねぎ	30
食塩	0.6
こしょう, 混合, 粉	0.02
パン粉, 乾燥	5
普通牛乳	5
たまご	5
植物油	2
ウスターソース	4
ケチャップ	8
ブロッコリー(ミニ)(冷凍)	15
植物油	0.2
食塩	0.1
にんじん	20
バター	1
砂糖	2
食塩	0.1
レタス	20
にんじん	10
きゅうり	20
穀物酢	3
うすくちしょうゆ	3.5
しょうが	1
砂糖	1
かつお節(鯉細花)	0.3
もやし	40
青ピーマン	10
赤ピーマン	10
植物油	1

カレー粉	0.1
食塩	0.4
じゃがいも	50
たまねぎ	30
ロースハム1/2短冊	8
コンソメ	2
食塩	0.5
こしょう, 混合, 粉	0.01
水	140
バター	2
パセリ, 生	1
	601.8
米, 精白米	90
べにざけ70g	70
しょうが	1
小麦粉	5
植物油	2
しょうゆ	5
料理酒	5
砂糖	3
カットさやいんげん(冷凍)	20
アスパラガス(冷凍)	40
ほうれんそう(冷凍)	20
植物油	2
にんにく, 生	2
食塩	0.3
しょうゆ	0.5
かつお節(鰹細花)	0.3
りんご	15
セロリー	10
きゅうり	30
フレンチドレッシング	6
ふりかけ(ごまひじき)	3
バナナ	50
しゅんぎく	10
木綿豆腐	25
根みつば, 生	3
出し汁	115
しょうゆ	1
食塩	0.8
ヨーグルト, 全脂無糖	50
ブルーベリージャム	15
	599.9

	1592.7
米, 精白米	90
シーチキン	10
キャベツ	20
もやし	20
たまねぎ	10
にんじん	5
青ピーマン	5
食塩	0.35
植物油	2
油揚げ	5
生しいたけ	10
大根	50
レモン, 果汁	2.5
しょうゆ	3.5
なす, しば漬	10
バレンシアオレンジ	40
絹サヤ(冷凍)	3
えのきたけ	10
生揚げ	20
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	467.4
米, 精白米	90
さば60g	60
長葱	20
かつお節(鰹細花)	1
しょうゆ	3
料理酒	3
ほうれんそう(冷凍)	30
かつお節(鰹細花)	0.1
しょうゆ	1.5
油揚げ	5
ぜんまい水煮	45
にんじん	10
植物油	1
砂糖	2
料理酒	1
本みりん	1
しょうゆ	3
ローレイカ短冊	20
きゅうり	20

もやし	15
ごま油	3
穀物酢	3
しょうゆ	2
豚ばら, 脂身付, 中型種小間	10
木綿豆腐	50
にんじん	5
大根	10
たまねぎ	5
こんにゃく	20
出し汁	140
しょうゆ	1
食塩	0.8
ごま油	0.5
	581.9
米, 精白米	90
鶏むね, 皮なし, 若鶏小間	40
青ピーマン	20
赤ピーマン	20
黄ピーマン	20
たまねぎ	30
しょうが	1
植物油	2
食塩	0.5
ウスターソース	7
ケチャップ	1
ビーフン	15
たまねぎ	15
にら	5
きくらげ	1
干椎茸スライス	1
植物油	2
しょうゆ	2
食塩	0.3
料理酒	3
キャベツ	30
にんじん	5
生しいたけ	10
すりごま	1
砂糖	2
しょうゆ	2.5
パインアップル	40
牛乳ミニパック	200

	566.3
	1615.6
米, 精白米	90
なす	40
しょうゆ	2.5
本みりん	2
かつさやいんげん(冷凍)	10
こまつな(冷凍)	50
砂糖	2
しょうゆ	3
すりごま	1
はくさい, 塩漬	15
すいか	80
たまねぎ	20
油揚げ	5
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	471.5
米, 精白米	90
料理酒	3
グリーンピース, 生	15
食塩	0.8
豚ひき肉	60
たまねぎ	10
かたくり粉	8
しょうが	2
食塩	0.5
しょうゆ	1
木綿豆腐	30
もち米	25
凍り豆腐	8
車ふ	4
出し汁	75
本みりん	3
しょうゆ	3
はるさめ	8
きゅうり	20
食塩	0.2
ささ身, 若鶏	10
カーネル	10
ごま油	1
穀物酢	3

しょうゆ	3
砂糖	1
花麩	2
万能ねぎ	3
出し汁	140
しょうゆ	1
食塩	0.8
	541.3
米, 精白米	90
タラ60g	60
しょうが	1
しょうゆ	1.5
食塩	0.5
かたくり粉	5
揚げ油(植物油)	8
たまねぎ	20
しょうが	2
にんにく, 生	1
トウバンジャン	0.5
トマトソース	15
食塩	0.5
植物油	0.5
かたくり粉	1.5
水	1.5
サニーレタス, 生	10
アスパラガス(冷凍)	40
しょうが	2
しょうゆ	2
大根	50
こまつな(冷凍)	10
しょうゆ	3
砂糖	1
本みりん	4
かつお節(鰹細花)	1
牛乳ミニパック	200
	531.5
	1544.3
食パン	90
はちみつ	15
キャベツ	30
もやし	20
たまねぎ	10
にんじん	5

青ピーマン	5
ロースハム1/2短冊	8
植物油	2
食塩	0.4
バナナ	50
牛乳ミニパック	200
	435.4
米, 精白米	90
めかじき60g	60
食塩	0.5
こしょう, 混合, 粉	0.02
小麦粉	5
たまご	5
パン粉, 乾燥	8
揚げ油(植物油)	8
キャベツ	30
レッドキャベツ	1
レモン, 全果	10
パセリ, 生	1
中濃ソース(パック)	5
ごぼう	25
にんじん	10
しらたき	30
植物油	1
根みつば, 生	5
たらこ, 生	10
食塩	0.2
料理酒	5
砂糖	1
ほうれんそう(冷凍)	50
くるみ, いり	1
しょうゆ	2.5
砂糖	2
たまねぎ	20
じゃがいも	10
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	547.2
米, 精白米	90
鶏ひき肉	50
木綿豆腐	50
たまねぎ	30

しょうが	1
しょうゆ	3
料理酒	2.5
本みりん	1.5
大根	40
にんじん	15
ぶなしめじ	10
しょうゆ	3.5
本みりん	3
料理酒	3
かたくり粉	1.5
水	1.5
凍り豆腐	8
こんにゃく	25
出し汁	75
本みりん	3
しょうゆ	3
カットさやいんげん(冷凍)	40
砂糖	1.6
しょうゆ	2
すりごま	1
なす, しば漬	10
パレンシアオレンジ	40
ヨーグルト, 全脂無糖	50
あんずジャム, 高糖度	15
	579.1
	1561.7
ロールパン	60
いちごジャム, 高糖度	15
キャベツ	30
きゅうり	10
りんご	20
干しぶどう	5
マヨネーズ	15
食塩	0.3
なつみかん	50
牛乳ミニパック	200
	405.3
米, 精白米	90
豚かたロース脂身付中型種小間	50
じゃがいも	50
にんじん	20
たまねぎ	40



しらたき	30
植物油	2
絹サヤ(冷凍)	5
しょうゆ	7
本みりん	5
砂糖	1
アスパラガス(冷凍)	40
くるみ, いり	2
しょうゆ	3
砂糖	2
たまご	30
植物油	0.5
もやし	30
にんじん	5
にら	5
しょうゆ	4
穀物酢	3
砂糖	2
ごま油	0.5
万能ねぎ	5
しょうが	5
板ふ	2
キャベツ	20
万能ねぎ	3
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	613
米, 精白米	90
目鯛70g	70
しょうが	1
小麦粉	5
植物油	2
しょうゆ	3
料理酒	5
砂糖	3
かに風味かまぼこ	8
きゅうり	20
カットわかめ	1
たまご	10
植物油	0.1
砂糖	1
しょうゆ	3

穀物酢	2
砂糖	1
ごま, いり	1
かぼちゃ	70
グリーンピース(冷凍)	5
砂糖	4
しょうゆ	2
きゅうり, ぬかみそ漬	15
メロン, 温室	40
なると	10
カットわかめ	0.3
出し汁	140
しょうゆ	1
食塩	0.8
	514.2
	1532.5
米, 精白米	90
大根	40
さつま揚げ	8
カットさやいんげん(冷凍)	10
植物油	2
しょうゆ	3
本みりん	1
砂糖	1
ほうれんそう(冷凍)	30
もやし	20
にんじん	5
しょうゆ	3
かつお節(鰹細花)	0.3
バナナ	50
木綿豆腐	20
油揚げ	3
出し汁	120
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	417.3
うどん, ゆで	250
油揚げ	18
砂糖	1
しょうゆ	2
本みりん	1
かまぼこ(赤)	20
たまご	25

ほうれんそう(冷凍)	30
万能ねぎ	3
しょうゆ	10
本みりん	7
砂糖	2
食塩	1.3
出し汁	200
にら	5
キャベツ	50
さくらえび, 素干し	3
植物油	2
しょうゆ	2.5
みかん缶詰, 果肉	20
さくらんぼ缶詰	5
西洋なし缶詰	30
パインアップル缶詰	20
黄桃缶詰	30
砂糖	10
水	10
	757.8
米, 精白米	90
豚もも, 赤肉, 中型種小間	40
大根	60
たまねぎ	10
かつさやいんげん(冷凍)	10
ごま油	1
料理酒	3
しょうゆ	7
砂糖	3
本みりん	5
七味唐辛子	0.1
むきえだまめ(冷凍)	15
たまねぎ	20
食塩	0.3
小麦粉	9
たまご	2.5
揚げ油(植物油)	9
こまつな(冷凍)	40
ぶなしめじ	20
しょうゆ	3
からし, 粉	0.5
なつみかん	50
牛乳ミニパック	200

	598.4
	1773.5
米, 精白米	90
たまご	50
植物油	1
食塩	0.5
こしょう, 混合, 粉	0.01
ほうれんそう(冷凍)	30
バター	1
食塩	0.2
こしょう, 混合, 粉	0.01
キャベツ	30
きゅうり	30
ごま, いり	1
しょうが	0.8
レモン, 全果	5
砂糖	1.5
食塩	0.5
のざわな, 塩漬	15
パインアップル	40
大根	25
油揚げ	5
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	477.5
米, 精白米	90
豚かたロース, 脂身付中型種60g	60
食塩	0.3
こしょう, 混合, 粉	0.02
植物油	0.5
たまねぎ	20
生しいたけ	10
マッシュルームスライス	10
ぶなしめじ	20
植物油	0.5
小麦粉	1.5
トマト, ピューレー	20
コンソメ	0.3
食塩	0.3
焼き竹輪	8
ふき, ゆで	30
こんにゃく	20

植物油	1
砂糖	2
しょうゆ	3
レタス	15
レットオニオン	5
ロールイカ短冊	30
カットわかめ	1
トマト	5
和風ゆずドレッシング	6
大根, みそ漬	15
えのきたけ	10
しゅんぎく	10
出し汁	140
しょうゆ	1
食塩	0.8
	536.2
米, 精白米	90
べにざけ、生60g	60
ぶなしめじ	30
にんじん	10
万能ねぎ	3
砂糖	3
みそ	5
料理酒	3
凍り豆腐	8
にんじん	10
油揚げ	5
えのきたけ	10
砂糖	1.5
しょうゆ	3.5
本みりん	1
はるさめ	8
きゅうり	20
にんじん	2
食塩	0.1
ロースハム1/2千切り	10
砂糖	2.8
穀物酢	5.6
食塩	0.5
メロン, 温室	80
牛乳ミニパック	200
	572
	1585.7

食パン	90
りんごジャム	15
レタス	15
トマト	40
シーチキン	20
レットオニオン	5
穀物酢	4
植物油	3
食塩	0.5
砂糖	1
バナナ	50
牛乳ミニパック	200
	443.5
米, 精白米	90
さわら60g	60
しょうが	1
砂糖	2
しょうゆ	5
料理酒	3
水	13
大根	40
かいわれだいこん	5
しょうゆ	1
にがうり, 生	20
木綿豆腐	80
植物油	1
みそ	8
砂糖	2
食塩	0.3
マカロニ	10
きゅうり	20
にんじん	5
食塩	0.2
マヨネーズ	10
食塩	0.2
のざわな, 塩漬	15
なす	20
はくさい	10
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	572.7
米, 精白米	90

鶏もも, 皮なし, 若鶏小間	40
マッシュルームスライス	10
たまねぎ	40
にんじん	20
じゃがいも	50
植物油	2
バター	6
小麦粉	6
普通牛乳	20
食塩	1
ブロッコリー(ミニ)(冷凍)	20
水	80
もやし	30
にんじん	5
ぶなしめじ	15
かたさやいんげん(冷凍)	5
植物油	1.5
食塩	0.3
こしょう, 混合, 粉	0.01
はくさい	50
根みつば, 生	5
しょうゆ	3
砂糖	2
からし, 粉	0.5
りんご	50
	552.3
	1568.5
米, 精白米	90
凍り豆腐	8
にんじん	15
さといも(冷凍)	45
かたさやいんげん(冷凍)	5
砂糖	2
料理酒	3
しょうゆ	3.5
キャベツ	30
焼き竹輪	5
かつお節(鯉細花)	0.2
しょうゆ	2.5
なす, しば漬	10
メロン, 露地(ハネジュー)	50
はくさい	20
油揚げ	5

出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	0
	444.2
米, 精白米	90
春巻きの皮	22.5
豚もも, 脂身付, 中型種	30
緑豆はるさめ	5
きくらげ	1
もやし	20
にら	5
たけのこ, ゆで	20
しょうゆ	2
食塩	0.1
ごま油	2
かたくり粉	2
揚げ油(植物油)	8
からし, 粉	0.5
パセリ, 生	1
醤油パック	5
なす	40
かつさやいんげん(冷凍)	20
たまねぎ	10
トウバンジャン	0.1
植物油	2
しょうゆ	3.5
砂糖	1
本みりん	1
はくさい	40
にんじん	5
生しいたけ	10
すりごま	1
砂糖	2
しょうゆ	2.5
つみれ	10
万能ねぎ	5
出し汁	140
しょうゆ	1
食塩	0.8
	509
米, 精白米	90
あかうお60g	60
みそ	5



本みりん	5
大根	40
かいわれだいこん	5
しょうゆ	1
木綿豆腐	50
はくさい	20
たまねぎ	20
にんじん	10
植物油	3
しょうゆ	4
料理酒	5
かたくり粉	1
ほうれんそう(冷凍)	30
えのきたけ	10
にんじん	5
しょうゆ	2.3
かつお節(鰹細花)	0.3
バレンシアオレンジ	40
牛乳ミニパック	200
	606.6
	1559.8
米, 精白米	90
ごぼう	50
かつお節(鰹細花)	0.3
ごま油	3
砂糖	1.5
しょうゆ	2.5
大根	60
焼き竹輪	5
しょうゆ	3
たかな漬	10
りんご	50
しゅんぎく	15
油揚げ	5
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	446.3
米, 精白米	90
穀物酢	12
食塩	1.8
砂糖	6
植物油	0.2

干椎茸スライス	5
砂糖	0.6
しょうゆ	1.2
グリーンピース(冷凍)	5
砂糖	0.2
食塩	0.1
にんじん	5
砂糖	0.1
しょうゆ	0.3
かんぴょう, 乾	2
砂糖	0.3
しょうゆ	0.8
錦糸卵(冷凍)	15
大葉	1
生揚げ	50
なす	50
青ピーマン	20
しょうが	1
植物油	3
しょうゆ	4
砂糖	2
本みりん	3
出し汁	30
ほうれんそう(冷凍)	40
にんじん	3
くるみ, いり	2
しょうゆ	2
砂糖	1
ながいも	60
揚げ油(植物油)	5
食塩	0.3
あおのり, 素干し	1
のざわな, 塩漬	15
なると	10
こまつな(冷凍)	10
出し汁	140
しょうゆ	1
食塩	0.8
	600.7
米, 精白米	90
鶏むね, 皮なし, 若鶏小間	30
たまねぎ	50
青ピーマン	20

赤ピーマン	20
緑豆はるさめ	10
植物油	2
砂糖	0.5
しょうゆ	5
料理酒	3
かたくり粉	2.5
焼き豆腐	15
ぜんまい水煮	20
にんじん	5
たけのこ, ゆで	10
砂糖	1
しょうゆ	3
本みりん	2
こまつな(冷凍)	40
しょうゆ	2.5
わさび, 粉, からし粉入り	0.5
バナナ	50
牛乳ミニパック	200
	582
	1629
食パン	90
あんずジャム, 高糖度	15
レタス	10
キャベツ	20
きゅうり	10
たまご	25
フレンチドレッシング	6
バレンシアオレンジ	40
牛乳ミニパック	200
	416
米, 精白米	90
かぼちゃ	70
豚ひき肉	20
食塩	0.5
砂糖	0.5
こしょう, 混合, 粉	0.02
たまねぎ	20
植物油	0.5
小麦粉	5
たまご	5
パン粉, 乾燥	8
揚げ油(植物油)	8

キャベツ	30
レモン, 全果	10
ミニトマト	15
パセリ, 生	1
中濃ソース(パック)	5
アスパラガス(冷凍)	60
砂糖	2
しょうゆ	3
すりごま	2
なす	40
青ピーマン	20
植物油	2
みそ	4
砂糖	2
はくさい	20
カットわかめ	0.5
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	595
米, 精白米	90
さば60g	60
本みりん	5
しょうゆ	3
大根	30
しょうゆ	1
かいわれだいこん	5
ほうれんそう(冷凍)	40
カットわかめ	0.5
しょうが	2
しょうゆ	2.5
さつまいも	70
刻み昆布	3
植物油	2
砂糖	2
しょうゆ	3.5
本みりん	1
なす, しば漬	10
メロン, 温室	80
絹ごし豆腐	30
万能ねぎ	5
出し汁	110
しょうゆ	1

食塩	0.8
	557.3
	1568.3
食パン	90
ピーナツバター	15
アスパラガス(冷凍)	40
豚もも, 脂身付, 中型種小間	20
植物油	5
しょうゆ	1.3
こしょう, 混合, 粉	0.01
食塩	0.1
なつみかん	50
牛乳ミニパック	200
	421.4
米, 精白米	90
めばる, 生60g	60
食塩	0.5
小麦粉	5
植物油	2
大根	50
ぶなしめじ	15
えのきたけ	15
しょうゆ	4
かいわれだいこん	5
車ふ	4
なす	40
揚げ油(植物油)	4
オクラ, 生	15
しょうゆ	3.5
本みりん	3
絹ごし豆腐	50
しらす干し	3
万能ねぎ	5
かいわれだいこん	5
しょうゆ	3
のざわな, 塩漬	15
木綿豆腐	30
万能ねぎ	5
出し汁	110
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	553
米, 精白米	90

豚かたロース, 赤肉, 中型種小間	30
木綿豆腐	80
たかな漬	10
たけのこ, ゆで	20
にんじん	10
たまねぎ	10
きくらげ	0.3
しょうが	1
植物油	3
砂糖	2
しょうゆ	4
料理酒	3
ほたてがい, 水煮	15
大根	30
きゅうり	10
カットわかめ	1
和風セパレートレッシング	6
チンゲンサイ(冷凍)	50
ぶなしめじ	10
油揚げ	3
しょうゆ	3
本みりん	3
たくあん漬	10
バナナ	50
白玉麩	3
カットわかめ	0.3
出し汁	140
しょうゆ	1
食塩	0.8
	599.4
	1573.8
米, 精白米	90
たまご	50
砂糖	1
しらす干し	5
うすくちしょうゆ	2
植物油	2
パセリ, 乾	0.2
かに風味かまぼこ	8
キャベツ	30
きゅうり	20
食塩	0.2
和風セパレートレッシング	6

べつたら漬	20
バナナ	50
なめこ	5
絹ごし豆腐	25
出し汁	115
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	440.4
そば, ゆで	230
鶏もも, 皮なし, 若鶏小間	40
かまぼこ(赤)	20
干椎茸丸	2
ほうれんそう(冷凍)	30
万能ねぎ	5
しょうゆ	10
本みりん	7
砂糖	2
食塩	1.3
出し汁	200
大根	40
カットわかめ	3
油揚げ	5
植物油	2
しょうゆ	3
砂糖	2
本みりん	2
かいわれだいこん	5
パパロア(マロン)	15
湯	20
普通牛乳	40
さくらんぼ, 米国産	8
	692.3
米, 精白米	90
まあじ60g	60
しょうが	1
小麦粉	5
植物油	2
しょうゆ	5
料理酒	5
砂糖	3
かいわれだいこん	5
かぼちゃ	50
鶏ひき肉	10

むきえだまめ(冷凍)	5
砂糖	2
しょうゆ	3
本みりん	1
トマト	40
大葉	1
穀物酢	3.2
砂糖	1.6
しょうゆ	2
バレンシアオレンジ	40
牛乳ミニパック	200
	534.8
	1667.5
米, 精白米	90
糸引き納豆	50
大根	30
万能ねぎ	3
しょうゆ	4
こまつな(冷凍)	40
にんじん	5
凍り豆腐	4
本みりん	3
しょうゆ	4
すいか	80
のざわな, 塩漬	15
じゃがいも	20
たまねぎ	15
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	514
米, 精白米	90
さわら, 生60g	60
しょうが	1
しょうゆ	3
砂糖	2
本みりん	3
大根	30
しょうゆ	1
もやし	40
油揚げ	5
砂糖	2
穀物酢	4



しょうゆ	2.5
ごま, いり	1
がんもどき(10g)	20
刻み昆布	3
にんじん	20
かつさやいんげん(冷凍)	10
砂糖	2
しょうゆ	3.5
本みりん	1
たかな漬	10
そうめん・ひやむぎ, 乾	5
なす	15
油揚げ	5
出し汁	140
しょうゆ	1
食塩	0.8
	480.8
米, 精白米	90
鶏もも, 皮なし, 若鶏60g	60
料理酒	1
キャベツ	30
かいわれだいこん	5
大葉	1
梅びしお	5
砂糖	0.5
れんこん	40
つきこんにやく	20
ごま, いり	1
ごま油	3
砂糖	2
しょうゆ	3
グリーンピース(冷凍)	5
ほしひじき	1
にんじん	5
しょうゆ	0.7
きゅうり	30
セロリー	5
食塩	0.1
和風ゆずドレッシング	6
りんご	50
牛乳ミニパック	200
	564.3
	1559.1

ロールパン	60
りんごジャム	15
はるさめ	10
きゅうり	20
食塩	0.2
カーネル	10
マヨネーズ	10
食塩	0.2
バナナ	50
牛乳ミニパック	200
	375.4
米, 精白米	90
鶏もも, 皮つき, 若鶏60g	60
食塩	0.6
料理酒	5
砂糖	2
しょうゆ	4
本みりん	2
ごま油	2
たまねぎ	5
しょうが	2
チンゲンサイ(冷凍)	40
ぶなしめじ	10
くるみ, いり	2
しょうゆ	3
砂糖	1.5
じゃがいも	50
シーチキン	8
たまねぎ	30
植物油	1
砂糖	1
本みりん	2.4
しょうゆ	4
たくあん漬	10
木綿豆腐	25
カットわかめ	0.5
出し汁	115
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	487
米, 精白米	90
木綿豆腐	80
鶏むね, 皮なし, 若鶏小間	30

たまねぎ	25
マッシュルームスライス	10
アスパラガス(冷凍)	10
植物油	2
食塩	0.5
こしょう, 混合, 粉	0.02
バター	5
小麦粉	5
普通牛乳	20
みそ	4
パルメザンチーズ	5
水	30
かに風味かまぼこ	8
カットわかめ	1
きゅうり	30
食塩	0.3
穀物酢	4
砂糖	2
うすくちしょうゆ	2.5
なす	40
こんにゃく	20
しょうゆ	3
本みりん	2
バレンシアオレンジ	40
たまご	15
カットわかめ	0.3
根みつば, 生	3
出し汁	140
しょうゆ	1
食塩	0.8
	629.4
	1491.8
米, 精白米	90
生揚げ	40
干椎茸丸	2
にんじん	15
砂糖	1
しょうゆ	3
本みりん	1
カットさやいんげん(冷凍)	10
こまつな(冷凍)	50
焼き海苔	0.5
しょうゆ	2.5

梅干し	8
りんご	50
大根	15
たまねぎ	10
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	449
米, 精白米	90
めばる, 生60g	60
しょうゆ	3
料理酒	1
小麦粉	5
たまご	5
ごま, いり	1
揚げ油(植物油)	8
大根	40
かいわれだいこん	5
しょうゆ	1
ながいも	30
きゅうり	20
穀物酢	4
砂糖	2
しょうゆ	1
食塩	0.3
わさび, 粉, からし粉入り	0.5
木綿豆腐	50
豚かたロース脂身付中型種小間	20
たまねぎ	10
赤ピーマン	5
料理酒	2
食塩	0.3
しょうゆ	3
ごま油	1
グリーンピース(冷凍)	3
小町麴	2
カットわかめ	0.5
出し汁	140
しょうゆ	1
食塩	0.8
	515.4
米, 精白米	90
鶏もも, 皮なし, 若鶏60g	60

しょうゆ	3
本みりん	5
たまねぎ	30
生しいたけ	10
にんじん	15
食塩	0.2
こしょう, 混合, 粉	0.02
ピザ用チーズ	16
きゅうり	40
食塩	0.2
カットわかめ	1
しらす干し	10
穀物酢	4.8
しょうゆ	3
砂糖	2.4
ごぼう	30
さつま揚げ	8
カットさやいんげん(冷凍)	10
植物油	1
しょうゆ	3.5
本みりん	1
砂糖	1
なす, しば漬	10
パインアップル	40
牛乳ミニパック	200
	595.1
	1559.5
米, 精白米	90
豚もも, 脂身付, 中型種小間	20
ブロッコリー(ミニ)(冷凍)	50
植物油	2
食塩	0.5
しょうゆ	1
料理酒	3
キャベツ	40
しらす干し	5
にんじん	5
砂糖	0.5
しょうゆ	2
ごま油	1
はくさい, キムチ	15
なつみかん	50
なす	20

もやし	10
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	466
米, 精白米	90
じゃがいも	50
にんじん	20
たまねぎ	40
豚かたろース脂身付中型種小間	30
植物油	2
カレールウ(ジャワカレー辛口)	15
カレー粉	0.5
水	65
福神漬	10
らっきょう, 甘酢漬	10
ぶなしめじ	30
きゅうり	20
食塩	0.2
カットわかめ	1.5
赤ピーマン	5
砂糖	2.4
穀物酢	4.8
しょうゆ	3
ごま油	1
カップゼリー(青りんご)	4.8
湯	80
もも缶詰, 果肉	5
さくらんぼ缶詰	5
	495.2
米, 精白米	90
かじき(生)60g	60
食塩	0.6
こしょう, 混合, 粉	0.02
カーネル	20
パルメザンチーズ	3
マヨネーズ	10
しょうゆ	1
食塩	0.1
パセリ, 乾	0.1
大根	30
しょうゆ	1
ふき, ゆで	20

油揚げ	5
かんぴょう, 乾	1
砂糖	1
うすくちしょうゆ	2
大根	40
きゅうり	10
食塩	0.2
油揚げ	5
ごま, いり	1
砂糖	2
穀物酢	4
食塩	0.4
メロン, 温室	40
牛乳ミニパック	200
	547.4
	1508.6
食パン	90
マーガリン8g	8
トマト	50
きゅうり	20
カットわかめ	1
穀物酢	3
植物油	3
砂糖	1
しょうゆ	3
焼き海苔	0.5
うらごしかぼちゃ	50
普通牛乳	70
コンソメ	2
パセリ, 生	0.5
食塩	0.5
水	30
すいか	80
	412.5
米, 精白米	90
べにざけ, 生60g	60
食塩	0.6
にんじん	5
たまねぎ	30
えのきたけ	15
食塩	0.4
こしょう, 混合, 粉	0.02
料理酒	5

バター	5
根みつば, 生	5
さといも(冷凍)	60
みそ	3
砂糖	2
本みりん	3
ゆず, 果皮	1
はくさい	50
にんじん	5
しょうゆ	2.5
かつお節(鯉細花)	0.5
大根, みそ漬	15
キャベツ	20
凍り豆腐	3
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	532
米, 精白米	90
鶏もも皮なし若鶏30g	60
料理酒	3
小麦粉	3
にんじん	20
大根	40
こまつな(冷凍)	20
しょうゆ	5
本みりん	3
砂糖	2
かたくり粉	2
木綿豆腐	75
植物油	1
みそ	5
砂糖	2
本みりん	2
さんしょう, 粉	0.02
きゅうり	10
にんじん	3
食塩	0.2
きくらげ	0.5
もやし	30
穀物酢	4
砂糖	2
うすくちしょうゆ	3



バナナ	50
牛乳ミニパック	200
	635.7
	1580.2
ロールパン	60
マーマレード, 高糖度	15
キャベツ	40
にんじん	5
たまねぎ	10
魚肉ソーセージ	10
植物油	2
食塩	0.4
パインアップル	40
牛乳ミニパック	200
	382.4
米, 精白米	90
鶏もも, 皮つき, 若鶏小間	30
たまねぎ	40
はくさい	30
干椎茸スライス	1
なると	5
にんじん	5
たまご	50
しょうゆ	6
砂糖	2
根みつば, 生	5
ビーフン	15
にんじん	5
青ピーマン	5
もやし	20
ボンレスハム1/2千切り	10
植物油	2
食塩	0.5
カレー粉	0.2
ささ身, 若鶏	15
きゅうり	20
カリフラワーミ(冷凍)	20
ごま, いり	1
フレンチドレッシング	6
しろうり, 奈良漬	10
凍り豆腐	3
はくさい	20
にんじん	5

出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	572.7
米, 精白米	90
タラ30g	60
しょうが	1
料理酒	3
かたくり粉	5
揚げ油(植物油)	8
セロリー	10
にんじん	5
青ピーマン	5
たまねぎ	5
しょうが	1
植物油	2
中華味	1
トウバンジャン	0.2
料理酒	5
しょうゆ	5
砂糖	0.5
カリフラワーミ(冷凍)	30
きゅうり	20
梅びしお	3
本みりん	2
砂糖	1
大葉	1
なす	50
ベーコン千切り	15
植物油	2
食塩	0.4
パセリ, 生	0.5
ケチャップ	15
はくさい, 塩漬	15
なつみかん	50
絹ごし豆腐	25
根みつば, 生	5
出し汁	115
しょうゆ	1
食塩	0.8
ヨーグルト, 全脂無糖	50
あんずジャム, 高糖度	15
	623.4

	1578.5
米, 精白米	90
大根	50
油揚げ	5
かんぴょう, 乾	1
しょうゆ	4
本みりん	1
砂糖	1
キャベツ	30
きゅうり	30
刻み昆布	2
ごま, いり	1
しょうが	0.8
レモン, 全果	5
砂糖	1.5
食塩	0.5
バナナ	50
板ふ	1
根みつば, 生	3
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	427.8
うどん, ゆで	250
ブラックタイガー30g	30
きす30g	30
なす	20
たまご	5
小麦粉	6
揚げ油(植物油)	8
万能ねぎ	5
しょうゆ	10
本みりん	7
砂糖	2
食塩	1.3
出し汁	200
もやし	40
きゅうり	10
すりごま	1
マヨネーズ	10
食塩	0.2
レモン, 果汁	2
とろける杏仁	15

普通牛乳	40
水	20
	712.5
米, 精白米	90
豚もも, 脂身付, 中型種小間	30
たまねぎ	40
にんじん	10
干椎茸スライス	1
たけのこ, ゆで	20
青ピーマン	10
しょうが	2
植物油	2
砂糖	3
かき油	3
料理酒	3
しょうゆ	2
木綿豆腐	100
えのきたけ	10
たまねぎ	10
にんじん	5
植物油	2
しょうゆ	5
料理酒	5
かたくり粉	1.5
なす	50
赤ピーマン	10
揚げ油(植物油)	5
しょうが	0.3
トウバンジャン	0.1
砂糖	2
ごま油	1
しょうゆ	4
穀物酢	2
りんご	50
牛乳ミニパック	200
	678.9
	1819.2
米, 精白米	90
おから	30
干椎茸スライス	1
にんじん	3
長葱	20
たまご	10

ごま油	3
植物油	2
砂糖	1
しょうゆ	2.5
本みりん	1
きゅうり	30
カットわかめ	1
あさり缶詰, 水煮	10
しょうが	2
しょうゆ	2.5
パレンシアオレンジ	40
キャベツ	15
カットわかめ	0.2
小町麩	2
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	417.2
米, 精白米	90
豚もも赤肉中型種細切り	50
料理酒	3
しょうゆ	1.5
かたくり粉	2
植物油	5
青ピーマン	30
たけのこ, ゆで	40
ごま油	2
かき油	2
食塩	0.5
しょうゆ	1
サニーレタス, 生	10
なす	40
じゃがいも	20
青ピーマン	10
たまねぎ	30
植物油	3
砂糖	3
みそ	8
しょうゆ	1
ほしひじき	0.5
トマト	50
たまねぎ	10
パセリ, 生	1

穀物酢	3
植物油	3
食塩	0.5
サラダ菜	10
絹ごし豆腐	20
カットわかめ	0.2
たまご	5
出し汁	110
しょうゆ	1
食塩	0.8
	567
米, 精白米	90
油揚げ	9
たまご	50
にんじん	10
グリーンピース(冷凍)	5
しょうゆ	4
砂糖	3
料理酒	5
大根	60
むきえだまめ(冷凍)	15
きゅうり	15
うすくちしょうゆ	3
ながいも	60
にんじん	20
絹サヤ(冷凍)	5
砂糖	1
本みりん	1
しょうゆ	4
パインアップル	40
牛乳ミニパック	200
	600
	1584.2
食パン	90
ブルーベリージャム	15
キャベツ	30
にんじん	5
カーネル	10
フレンチドレッシング	6
なつみかん	50
牛乳ミニパック	200
	406
米, 精白米	90

するめいか30g(冷凍)	60
食塩	0.1
こしょう, 混合, 粉	0.02
小麦粉	5
たまご	5
パン粉, 乾燥	8
揚げ油(植物油)	8
キャベツ	30
レッドキャベツ	1
レモン, 全果	10
サラダな(1枚)	10
中濃ソース(パック)	5
だいず, 国産, ゆで	15
さつま揚げ	10
こんにゃく	30
大根	25
みついし昆布, 素干し	10
しょうゆ	3.5
砂糖	1
本みりん	1
レタス	20
きゅうり	15
トマト	20
レットオニオン	10
シーチキン	10
和風セパレートレッシング	6
さつまいも	25
万能ねぎ	5
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	589.6
米, 精白米	90
鶏もも, 皮なし, 若鶏60g	60
食塩	0.3
こしょう, 混合, 粉	0.02
料理酒	1
小麦粉	5
鶏卵, 卵黄, 生	8
パルメザンチーズ	3
植物油	2
ケチャップ	2
トマト, ピューレー	2

ぶどう酒, 赤	1
濃厚ソース	1
砂糖	0.5
青ピーマン	15
植物油	0.5
食塩	0.2
チンゲンサイ(冷凍)	50
しらす干し	5
植物油	1
しょうゆ	2
はるさめ	10
きゅうり	20
食塩	0.1
錦糸卵(冷凍)	20
砂糖	2.8
穀物酢	5.6
食塩	0.5
バナナ	50
たまご豆腐	20
万能ねぎ	3
出し汁	140
しょうゆ	1
食塩	0.8
	523.3
	1518.9
米, 精白米	90
糸引き納豆	50
オクラ, 生	10
しょうゆ	3
大根	50
しらす干し	7
しょうゆ	3
梅干し	8
すいか	40
干椎茸スライス	1
ほうれんそう(冷凍)	20
絹サヤ(冷凍)	5
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	438
米, 精白米	90
豚もも, 脂肪無, 中型種小間	40



はくさい	40
にんじん	10
たまねぎ	20
たけのこ, ゆで	10
うずら卵水煮缶詰	24
きくらげ	1
ロースハム1/2短冊	8
チンゲンサイ(冷凍)	10
植物油	2
しょうゆ	1
食塩	0.9
こしょう, 混合, 粉	0.02
中華味	0.5
料理酒	6
かたくり粉	5
絹サヤ(冷凍)	5
トマト	50
絹ごし豆腐	50
きゅうり	10
たまねぎ	5
穀物酢	3
植物油	3
砂糖	1
食塩	0.6
焼き海苔	0.5
刻み昆布	5
にんじん	10
ちくわぶ	8
さつまいも	20
しょうゆ	3.5
料理酒	3
本みりん	3
えのきたけ	10
根みつば, 生	3
小町麩	2
出し汁	140
しょうゆ	1
食塩	0.8
	605.8
米, 精白米	90
さば60g	60
しょうが	1
砂糖	2

しょうゆ	5
料理酒	3
水	13
長葱	10
むきそらまめ(冷凍)	20
食塩	0.2
アスパラガス(冷凍)	40
えのきたけ	10
しょうゆ	2.5
からし, 粉	0.3
大根	50
油揚げ	5
砂糖	2
本みりん	2
しょうゆ	3
植物油	2
パレンシアオレンジ	40
牛乳ミニパック	200
	561
	1604.8
米, 精白米	90
カットさやいんげん(冷凍)	30
ぶなしめじ	20
油揚げ	5
植物油	1
砂糖	2
しょうゆ	3
かに風味かまぼこ	20
きゅうり	30
食塩	0.2
穀物酢	3
砂糖	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
りんご	50
なす, しば漬	10
小町麩	2
カットわかめ	0.5
こまつな(冷凍)	15
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	435.7
米, 精白米	90

ほしひじき	1
ごぼう	10
豚ひき肉	10
グリーンピース(冷凍)	5
しょうが	1
植物油	0.3
砂糖	0.7
しょうゆ	1.7
食塩	0.5
しょうゆ	1
本みりん	1
料理酒	5
出し汁	120
あかうお70g	70
しょうが	1
砂糖	2
しょうゆ	3.5
料理酒	3
水	10
ししとうがらし, 生	10
揚げ油(植物油)	1
食塩	0.2
木綿豆腐	40
絹サヤ(冷凍)	10
たまねぎ	10
植物油	2
食塩	0.5
こしょう, 混合, 粉	0.01
たまご	20
きゅうり	20
にんじん	5
油揚げ	5
錦糸卵(冷凍)	10
大根	30
穀物酢	4
砂糖	2
うすくちしょうゆ	3
なると	5
えのきたけ	15
根みつば, 生	3
出し汁	140
しょうゆ	1
食塩	0.8

	674.2
米, 精白米	90
豚もも, 脂肪無, 中型種小間	40
生揚げ	50
にんじん	15
たけのこ, ゆで	30
きくらげ	0.5
青ピーマン	10
しょうが	1
植物油	2
みそ	6
しょうゆ	3
砂糖	3
料理酒	5
なす	60
グリーンピース(冷凍)	10
砂糖	1
うすくちしょうゆ	3.5
シーチキン	15
きゅうり	15
キャベツ	15
レットオニオン	10
ソイル青じそドレッシング	4
パインアップル	40
牛乳ミニパック	200
	629
	1738.9
食パン	90
いちごジャム, 高糖度	15
たまご	25
きゅうり	15
たまねぎ	5
レタス	15
マヨネーズ	10
食塩	0.3
なつみかん	50
スイートコーン缶詰, クリームスタイル	45
普通牛乳	10
バター	3
小麦粉	3
パセリ, 生	0.5
水	100
コンソメ	1

食塩	0.5
	388.3
米, 精白米	90
まあじ60g	60
食塩	0.6
こしょう, 混合, 粉	0.02
小麦粉	5
たまご	5
あおのり, 素干し	1
揚げ油(植物油)	8
大根	40
ぶなしめじ	20
穀物酢	4.8
うすくちしょうゆ	2.5
サラダな(1枚)	10
ほしひじき	4
にんじん	5
たまねぎ	20
青ピーマン	2
植物油	2
油揚げ	5
砂糖	1
しょうゆ	2.4
しゅんぎく	40
ぶなしめじ	10
かつお節(鯉細花)	0.2
しょうゆ	2.5
じゃがいも	20
キャベツ	10
出し汁	140
みそ	10
乳酸カル酵素+Zn	1
	522
米, 精白米	90
木綿豆腐	100
鶏ひき肉	20
たまご	30
干椎茸スライス	0.5
植物油	1
グリーンピース(冷凍)	5
しょうゆ	3
食塩	0.5
砂糖	1

しょうゆ	3
本みりん	3
かたくり粉	0.5
水	0.5
はるさめ	8
きゅうり	15
錦糸卵(冷凍)	10
きくらげ	0.5
ごま油	0.5
穀物酢	2
しょうゆ	2.5
砂糖	1
たけのこ水煮缶詰	50
かつお節(鯉細花)	0.5
砂糖	1
うすくちしょうゆ	3
メロン, 温室	40
牛乳ミニパック	200
	592
	1502.3