

食物アレルギー対応確認用詳細献立表

月 日 月曜日			月 日 火曜日			10月1日 水曜日			10月2日 木曜日			10月3日 金曜日		
						牛乳 チキンカレーライス 小松菜サラダ やわらか杏仁豆腐			牛乳 チャンポンうどん 五目きんぴら 大学芋			牛乳 御飯(麦入)70g 鶏の唐揚げ ごま酢和え 厚揚げのみそ汁		
食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考
						牛乳	206.00		牛乳	206.00		牛乳	206.00	
						チキンカレーライス			チャンポンうどん			御飯(麦入)70g		
						こめ	70.00		冷凍うどん	100.00	6	こめ	70.00	
						強化米	2.00		ぶたにく	10.00		強化米	3.00	
						水	92.40		にんにく	0.30		水	87.60	
						とりにく	30.00		しょうが	0.30		鶏の唐揚げ		
						にんにく	0.50		いか	10.00	49	とりにく	40.00	
						しょうが	0.50		かまぼこ	10.00	51	しょうが	0.30	
						ぶどう酒	2.00		キャベツ	20.00		にんにく	0.30	
						サラダ油	0.50		にんじん	10.00		しょうゆ	1.50	
						にんじん	15.00		もやし	15.00		清酒	1.00	
						たまねぎ	40.00		コーン	10.00		でん粉	3.00	
						じゃがいも	50.00		ねぎ	10.00		小麦粉	3.00	
						グリーンピース	5.00		チンゲンサイ	10.00		大豆白絞油	5.00	
						ウスターソース	1.00		サラダ油	1.00		ごま酢和え		
						ケチャップ	3.00		白湯	8.00		もやし	20.00	
						アレルギーフリーカレーウ	8.00		こしょう	0.03		キャベツ	20.00	
						ペーストチャツネ	3.00	24	水	120.00		にんじん	5.00	
						コンソメゴールド	0.40		五目きんぴら			きゅうり	5.00	
						水	80.00		さつまあげ	10.00	37	白炒りごま	1.50	
						小松菜サラダ			れんこん	20.00		ごま	1.50	
						小松菜	20.00		にんじん	20.00		砂糖	1.50	
						きゅうり	8.00		ごぼう	15.00		しょうゆ	2.50	
						キャベツ	9.00		こんにゃく	15.00		穀物酢	2.50	
						まぐろツナ	10.00	39	さやいんげん	5.00		厚揚げのみそ汁		
						オリーブオイル	2.00		白炒りごま	1.00		なまあげ	25.00	
						穀物酢	1.00		サラダ油	1.00		にんじん	10.00	
						レモン汁	1.00		清酒	1.00		たまねぎ	15.00	
						砂糖	1.00		砂糖	1.00		えのきたけ	10.00	
						食塩	0.10		みりん	1.00		わかめ	3.00	
						こしょう	0.02		しょうゆ	1.50		小松菜	15.00	
						からし 練り	0.03		大学芋			みそ	4.00	
						しょうゆ	0.80		さつまいも	80.00		みそ	4.00	
						やわらか杏仁豆腐			大豆白絞油	5.00		サバ節	4.00	
						やわらか豆乳デザート	50.00	67	しょうゆ	1.50		水	120.00	
						みかん缶	10.00		みりん	8.00				
						黄桃缶	20.00		車三温糖	2.00				
						パイ缶	20.00		ごま	1.00				
						砂糖	5.00							
						水	50.00							

食物アレルギー対応確認用詳細献立表

10月6日 月曜日			10月7日 火曜日			10月8日 水曜日			10月9日 木曜日			10月10日 金曜日		
牛乳 豚肉と小松菜の混ぜご飯 おろし和え お月見汁 お月見ゼリー			牛乳 黒糖パン(50g) マカロニソテー 肉団子のスープ フルーツカクテル			牛乳 ねぎ塩豚丼 ごまだれパンサンスウ キャベツと豆腐のスープ			牛乳 キムタクチャーハン ツナと白菜のコチュジャン和え トックスープ			牛乳 ブルーベリーゼリー 御飯(麦入)70g 和風おろしハンバーグ 野菜の梅おかかあえ にしもりくん豚汁		
食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考
牛乳	206.00		牛乳	206.00		牛乳	206.00		牛乳	206.00		牛乳	206.00	
豚肉と小松菜の混ぜご飯			黒糖パン(50g)			ねぎ塩豚丼			キムタクチャーハン			御飯(麦入)70g		
こめ	65.00		黒糖パン	50.00	66	こめ	70.00		こめ	70.00		こめ	70.00	
強化米	2.00		マカロニソテー			強化米	2.00		強化米	1.50		強化米	3.00	
水	80.40					水	85.00		水	85.80		水	87.60	
ぶたにく	20.00		マカロニ	20.00	65	ぶたにく	40.00		ぶたにく	10.00		和風おろしハンバーグ		
にんじん	10.00		ベーコン	5.00	9	ねぎ	20.00		なると巻	8.00	17	ハンバーグ	40.00	44
あぶらあげ	5.00		オリーブオイル	0.50		食塩	0.40		にんじん	15.00		だいこん	25.00	
小松菜	20.00		にんじん	5.00		ごま油	1.00		たまねぎ	20.00		砂糖	1.50	
しょうが	0.30		たまねぎ	10.00		もやし	40.00		キムチ	10.00	26	しょうゆ	0.50	
サラダ油	1.00		ピーマン	5.00		にんじん	10.00		たくあん	4.00		みりん	2.00	
砂糖	1.00		ケチャップ	2.50		にんにく	0.50		サラダ油	0.50		清酒	2.00	
清酒	1.00		トマトピューレ	2.00		ごま油	0.50		中華スープストック	0.30		野菜の梅おかかあえ		
しょうゆ	2.00		コンソメゴールド	0.20		清酒	2.00		しょうゆ	1.00		キャベツ	30.00	
白炒りごま	1.50		こしょう 混	0.02		レモン汁	1.00		清酒	1.00		きゅうり	10.00	
おろし和え			食塩	0.10		こしょう	0.05		砂糖	0.30		もやし	30.00	
小松菜	30.00		肉団子のスープ			白炒りごま	2.00		食塩	0.20		食塩	0.40	
にんじん	10.00		ミートボール	25.00	12	こねぎ	5.00		こしょう	0.02		車三温糖	1.00	
なめこ	5.00		たまねぎ	10.00		ごまだれパンサンスウ			ツナと白菜のコチュジャン和え			しょうゆ	1.50	
だいこん	15.00		にんじん	8.00		春雨	10.00		ツナ	10.00	39	うめびしお	2.00	
みりん	2.00		キャベツ	20.00		きゅうり	10.00		しょうゆ	0.15		糸削り節	0.10	
しょうゆ	2.00		もやし	15.00		にんじん	10.00		砂糖	0.23		白炒りごま	0.50	
糸削り節	0.30		小松菜	10.00		もやし	35.00		もやし	20.00		にしもりくん豚汁		
お月見汁			水	90.00		ごま油	0.30		小松菜	10.00		ぶたにく	20.00	
とりにく	10.00		コンソメゴールド	0.60		砂糖	0.40		キャベツ	30.00		とうふ	20.00	
さといも	30.00		食塩	0.50		しょうゆ	2.30		にんじん	10.00		じゃがいも	25.00	
白玉餅	15.00		こしょう	0.01		穀物酢	2.60		ごま	1.80		だいこん	10.00	
にんじん	10.00		フルーツカクテル			食塩	0.80		砂糖	1.26		にんじん	10.00	
ごぼう	10.00		黄桃缶	15.00		ラー油	0.20		しょうゆ	2.00		こんにゃく	10.00	
だいこん	10.00		パイン缶	20.00		こしょう 混	0.01		にんにく	0.09		ごぼう	10.00	
こんにゃく	10.00		みかん缶	15.00		ごま	1.50		コチジャン	0.40		小松菜	20.00	
ねぎ	10.00		ゼリー	24.00	33	ごま	3.00		ごま油	0.90		サバ節	3.00	
ほうれんそう	10.00		砂糖	3.00		キャベツと豆腐のスープ			トックスープ			水	120.00	
植物油	1.00		水	30.00		とうふ	30.00		とりにく	10.00		みそ	4.00	
サバ節	3.00					とりにく	10.00		にんじん	10.00		みそ	4.00	
昆布	0.30					なると	10.00	17	もやし	15.00		ブルーベリーゼリー		
水	120.00					にんじん	10.00		ねぎ	15.00		ゼリー	28.00	
しょうゆ	5.00					たまねぎ	15.00		チンゲンサイ	10.00				
みりん	2.00					キャベツ	20.00		トック	20.00				
食塩	0.50					わかめ	0.40		たけのこ	8.00				
清酒	1.00					食塩	0.20		しいたけ	1.00				
お月見ゼリー						しょうゆ	0.40		中華スープストック	1.00				
月見デザート	40.00					中華スープストック	0.40		水	100.00				
						こしょう	0.01		食塩	0.20				
						水	90.00		こしょう	0.02				
									清酒	1.00				
									白炒りごま	0.65				

食物アレルギー対応確認用詳細献立表

10月13日 月曜日			10月14日 火曜日			10月15日 水曜日			10月16日 木曜日			10月17日 金曜日		
						牛乳 ケチャップライス 切り干し大根の洋風スープ 手作りココアケーキ			牛乳 御飯(麦入)70g 鯖のごま味噌だれ ゆかり和え けんちん汁			牛乳 味噌ラーメン じゃがいもの中華きんぴら 手作りキャロット蒸しパン		
食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考
						牛乳	206.00		牛乳	206.00		牛乳	206.00	
						ケチャップライス			御飯(麦入)70g			味噌ラーメン		
						こめ	65.00		こめ	70.00		ラーメン麺	100.00	32
						強化米	1.50		強化米	3.00		ぶたにく	20.00	
						水	78.00		水	87.60		にんにく	0.40	
						ウィンナー	10.00	48	鯖のごま味噌だれ			しょうが	0.20	
						サラダ油	1.00		さば	40.00		にんじん	10.00	
						たまねぎ	15.00		みそ	3.50		ねぎ	15.00	
						マッシュルーム	5.00		みりん	2.00		もやし	30.00	
						コーン	7.00		砂糖	3.00		にら	5.00	
						赤パプリカ	3.00		しょうゆ	0.50		とうもろこし	5.00	
						ピーマン	5.00		ごま	3.00		サラダ油	1.00	
						コンソメゴールド	0.40		水	3.00		白炒りごま	1.00	
						ケチャップ	7.00		ゆかり和え			水	150.00	
						トマトピューレ	7.00		キャベツ	35.00		みそ	5.00	
						食塩	0.30		にんじん	5.00		食塩	0.30	
						こしょう	0.03		もやし	20.00		こしょう	0.02	
						切り干し大根の洋風スープ			きゅうり	10.00		しょうゆ	2.00	
						ベーコン	10.00	9	ゆかり	0.40		中華スープストック	0.30	
						にんにく	0.40		けんちん汁			砂糖	0.60	
						オリーブオイル	0.50		とりにく	10.00		清酒	1.00	
						たまねぎ	20.00		にんじん	10.00		じゃがいもの中華きんぴら		
						にんじん	10.00		ごぼう	10.00		さつまあげ	15.00	37
						切干大根	4.00		だいこん	20.00		じゃがいも	70.00	
						エリンギ	10.00		ねぎ	10.00		にんじん	15.00	
						わかめ	4.00		こんにゃく	20.00		こんにゃく	20.00	
						コンソメゴールド	0.40		とうふ	30.00		さやいんげん	5.00	
						食塩	0.20		さといも	30.00		ごま油	1.00	
						こしょう	0.03		植物油	1.00		砂糖	1.50	
						しょうゆ	0.50		水	120.00		しょうゆ	3.00	
						粉末ローリエ	0.02		さば花削り	3.00		清酒	1.00	
						水	120.00		しょうゆ	2.00		みりん	1.00	
						手作りココアケーキ			みりん	2.00		白炒りごま	1.00	
						米粉	10.00		食塩	0.10		手作りキャロット蒸しパン		
						ココア	3.00		清酒	1.50		にんじんペースト	12.00	
						ベーキングパウダー	0.70					砂糖	12.00	
						とうふ	15.00					とうにゅう	24.00	
						とうにゅう	10.00					小麦粉	24.00	
						砂糖	10.00					ベーキングパウダー	1.20	
						サラダ油	2.80					サラダ油	2.40	

食物アレルギー対応確認用詳細献立表

10月20日			月曜日			10月21日			火曜日			10月22日			水曜日			10月23日			木曜日			10月24日			金曜日					
牛乳 きのこピラフ たららのトマトソースがけ ABCスープ みかん			牛乳 御飯(麦入)70g カレー肉じゃが 沢煮碗 マスカットゼリー			牛乳 ごまきな粉揚げパン 焼きビーフン ワンタンスープ			牛乳 中華おこわ 春巻き 大根の中華スープ アセロラゼリー			牛乳 わかめごはん 味噌炒り鶏 かきたま汁																				
食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考			
牛乳	206.00		牛乳	206.00		牛乳	206.00		牛乳	206.00		牛乳	206.00		牛乳	206.00		牛乳	206.00		牛乳	206.00		牛乳	206.00		牛乳	206.00				
きのこピラフ			御飯(麦入)70g			ごまきな粉揚げパン			中華おこわ			わかめごはん																				
こめ	70.00		こめ	70.00		パン	50.00	16	こめ	40.00		こめ	40.00		こめ	70.00		こめ	70.00		こめ	70.00		こめ	70.00		こめ	70.00				
強化米	2.00		強化米	3.00		水	25.00		もち米	35.00		水	35.00		水	85.00		水	85.00		水	85.00		水	85.00		水	85.00				
水	80.00		水	87.60		大豆白絞油	5.00		水	80.50		水	80.50		水	2.00		水	2.00		水	2.00		水	2.00		水	2.00				
ベーコン	5.00	9	カレー肉じゃが			きな粉	3.00		しょうゆ	2.00		しょうゆ	2.00		しょうゆ	2.00		しょうゆ	2.00		しょうゆ	2.00		しょうゆ	2.00		しょうゆ	2.00				
たまねぎ	20.00		ぶたにく	20.00		ごま	4.00		清酒	1.80		清酒	1.80		清酒	1.80		清酒	1.80		清酒	1.80		清酒	1.80		清酒	1.80				
はんしめじ	8.00		じゃがいも	50.00		砂糖	7.00		とりにく	15.00		とりにく	15.00		とりにく	15.00		とりにく	15.00		とりにく	15.00		とりにく	15.00		とりにく	15.00				
マッシュルーム	5.00		たまねぎ	30.00		食塩	0.05		にんじん	8.00		にんじん	8.00		にんじん	8.00		にんじん	8.00		にんじん	8.00		にんじん	8.00		にんじん	8.00				
にんじん	5.00		にんじん	15.00		焼きビーフン			ごぼう	8.00		ごぼう	8.00		ごぼう	8.00		ごぼう	8.00		ごぼう	8.00		ごぼう	8.00		ごぼう	8.00				
コンソメゴールド	0.50		こんにゃく	20.00		ビーフン	15.00		こんにゃく	10.00		こんにゃく	10.00		こんにゃく	10.00		こんにゃく	10.00		こんにゃく	10.00		こんにゃく	10.00		こんにゃく	10.00				
しょうゆ	1.00		いんげん	5.00		ぶたにく	15.00		しいたけ	1.00		しいたけ	1.00		しいたけ	1.00		しいたけ	1.00		しいたけ	1.00		しいたけ	1.00		しいたけ	1.00				
食塩	0.80		水	50.00		にんにく	0.20		ごま油	1.00		ごま油	1.00		ごま油	1.00		ごま油	1.00		ごま油	1.00		ごま油	1.00		ごま油	1.00				
こしょう	0.03		砂糖	4.00		しょうが	0.20		白炒りごま	1.00		白炒りごま	1.00		白炒りごま	1.00		白炒りごま	1.00		白炒りごま	1.00		白炒りごま	1.00		白炒りごま	1.00				
豆乳バター	2.00		しょうゆ	5.00		サラダ油	1.00		中華スープストック	0.50		中華スープストック	0.50		中華スープストック	0.50		中華スープストック	0.50		中華スープストック	0.50		中華スープストック	0.50		中華スープストック	0.50				
パセリ	0.10		みりん	2.00		しいたけ	0.50		砂糖	1.00		砂糖	1.00		砂糖	1.00		砂糖	1.00		砂糖	1.00		砂糖	1.00		砂糖	1.00				
たららのトマトソースがけ			清酒	2.00		たけのこ	10.00		しょうゆ	2.00		しょうゆ	2.00		しょうゆ	2.00		しょうゆ	2.00		しょうゆ	2.00		しょうゆ	2.00		しょうゆ	2.00				
たら	40.00		カレー粉	0.40		キャベツ	20.00		清酒	1.00		清酒	1.00		清酒	1.00		清酒	1.00		清酒	1.00		清酒	1.00		清酒	1.00				
たまねぎ	3.00		サラダ油	1.00		たまねぎ	30.00		食塩	0.20		食塩	0.20		食塩	0.20		食塩	0.20		食塩	0.20		食塩	0.20		食塩	0.20				
サラダ油	0.33		沢煮碗			にんじん	10.00		春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き		
ケチャップ	4.00		ぶたにく	20.00		にら	5.00		春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き		
トマト	5.00		あぶらあげ	5.00		砂糖	0.20		春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き		
ウスターソース	1.00		にんじん	10.00		オイスターソース	1.00		春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き		
砂糖	0.07		だいこん 根	10.00		食塩	0.05		春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き		
ぶどう酒	0.20		ごぼう	10.00		しょうゆ	1.50		春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き		
グラタン皿	1.00		たけのこ	10.00		こしょう	0.02		春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き		
ABCスープ			ねぎ	10.00		ごま油	0.50		春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き			春巻き		
マカロニ	7.00	22	小松菜	10.00		ワンタンスープ			ワンタンスープ			ワンタンスープ			ワンタンスープ			ワンタンスープ			ワンタンスープ			ワンタンスープ			ワンタンスープ			ワンタンスープ		
とりにく	10.00		水	120.00		ワンタンの皮	10.00	15	わけぎ	10.00		わけぎ	10.00		わけぎ	10.00		わけぎ	10.00		わけぎ	10.00		わけぎ	10.00		わけぎ	10.00				
にんにく	0.50		さば花削り	4.00		ぶたにく	20.00		水	100.00		水	100.00		水	100.00		水	100.00		水	100.00		水	100.00		水	100.00				
サラダ油	1.00		昆布	0.50		なると巻	8.00	17	中華スープストック	0.60		中華スープストック	0.60		中華スープストック	0.60		中華スープストック	0.60		中華スープストック	0.60		中華スープストック	0.60		中華スープストック	0.60				
いんげんまめ	13.00		清酒	2.00		にんじん	10.00		食塩	0.40		食塩	0.40		食塩	0.40		食塩	0.40		食塩	0.40		食塩	0.40		食塩	0.40				
じゃがいも	30.00		しょうゆ	1.00		もやし	15.00		こしょう	0.01		こしょう	0.01		こしょう	0.01		こしょう	0.01		こしょう	0.01		こしょう	0.01		こしょう	0.01				
にんじん	13.00		食塩	0.30		たけのこ	5.00		アセロラゼリー			アセロラゼリー			アセロラゼリー			アセロラゼリー			アセロラゼリー			アセロラゼリー			アセロラゼリー			アセロラゼリー		
たまねぎ	25.00		マスカットゼリー			ねぎ	10.00		ゼリー	40.00		ゼリー	40.00		ゼリー	40.00		ゼリー	40.00		ゼリー	40.00		ゼリー	40.00		ゼリー	40.00				
パセリ 乾	0.05		マスカットゼリー	30.00		ほうれんそう	15.00																									
コンソメゴールド	1.00					しょうが	0.50																									
食塩	0.30					中華スープストック	0.30																									
こしょう	0.04					水	120.00																									
ぶどう酒	3.00					食塩	0.30																									
水	120.00					こしょう	0.03																									
みかん																																
みかん	80.00																															

食物アレルギー対応確認用詳細献立表

10月27日			月曜日			10月28日			火曜日			10月29日			水曜日			10月30日			木曜日			10月31日			金曜日		
牛乳 バナナトースト ビーンズサラダ じゃがいもと豚肉のトマト煮			牛乳 ヨーグルト ご飯(70g) エコふりかけ(手づくり) 肉豆腐 チーバくんのすまし汁			牛乳 パエリア 大豆の揚げサラダ オニオンスープ			牛乳 ごはん かつおの甘辛生姜ソース おひたし さつまいもの味噌汁			牛乳 ペンネアラビアータ 野菜ときのこのスープ パンプキンマフィン																	
食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考	食品名	小分量	備考			
牛乳	206.00		牛乳	206.00		牛乳	206.00		牛乳	206.00		牛乳	206.00		牛乳	206.00		牛乳	206.00		牛乳	206.00		牛乳	206.00				
バナナトースト			ご飯(70g)			パエリア			ごはん			ペンネアラビアータ																	
食パン	50.00	16	こめ	70.00		こめ	70.00		こめ	70.00		こめ	70.00		マカロニ	45.00	28	マカロニ	45.00		マカロニ	45.00		マカロニ	45.00				
豆乳バター	12.00		水	84.00		水	85.00		水	84.00		水	84.00		水	60.00		水	60.00		水	60.00		水	60.00				
砂糖	4.00		エコふりかけ(手づくり)			サフラン粉			0.01			かつおの甘辛生姜ソース			ぶたにく			40.00											
バニラエッセンス	0.10		さば花削り	1.00		いか	10.00	49	かつお	40.00		かつお	40.00		たまねぎ	35.00		たまねぎ	35.00		たまねぎ	35.00		たまねぎ	35.00				
ビーンズサラダ			ちりめん	4.00	27	たまねぎ	30.00		でん粉	4.00		でん粉	4.00		にんじん	10.00		にんじん	10.00		にんじん	10.00		にんじん	10.00				
いんげんまめ	5.00		白炒りごま	2.00		ピーマン	8.00		大豆白絞油	5.00		大豆白絞油	5.00		ピーマン	10.00		ピーマン	10.00		ピーマン	10.00		ピーマン	10.00				
ひよこまめ	5.00	19	砂糖	2.00		赤パプリカ	8.00		しょうゆ	2.60		しょうゆ	2.60		にんにく	0.50		にんにく	0.50		にんにく	0.50		にんにく	0.50				
大豆	5.00		しょうゆ	2.00		サラダ油	1.00		砂糖	1.30		砂糖	1.30		オリーブオイル	0.50		オリーブオイル	0.50		オリーブオイル	0.50		オリーブオイル	0.50				
にんにく	0.20		みりん	1.00		ぶどう酒	1.00		みりん	0.65		みりん	0.65		中濃ソース	1.50		中濃ソース	1.50		中濃ソース	1.50		中濃ソース	1.50				
にんじん	10.00		清酒	1.00		コンソメゴールド	0.50		清酒	1.30		清酒	1.30		ウスターソース	1.50		ウスターソース	1.50		ウスターソース	1.50		ウスターソース	1.50				
とうもろこし	10.00		食塩	0.05		食塩	0.30		しょうが	0.65		しょうが	0.65		ケチャップ	20.00		ケチャップ	20.00		ケチャップ	20.00		ケチャップ	20.00				
キャベツ	30.00		肉豆腐			こしょう	0.03		おひたし			トマト			20.00														
わかめ	2.00		押しどうふ	60.00		大豆の揚げサラダ			小松菜			20.00			ぶどう酒			2.00											
サラダ油	1.00		ぶたにく	30.00		大豆	20.00		キャベツ	25.00		キャベツ	25.00		ナツメグ 粉	0.01		ナツメグ 粉	0.01		ナツメグ 粉	0.01		ナツメグ 粉	0.01				
穀物酢	2.00		たまねぎ	30.00		でん粉	2.00		もやし	30.00		もやし	30.00		粉末ローリエ	0.01		粉末ローリエ	0.01		粉末ローリエ	0.01		粉末ローリエ	0.01				
食塩	0.20		ほんしめじ	10.00		大豆白絞油	1.00		えのきたけ	10.00		えのきたけ	10.00		パプリカ	0.02		パプリカ	0.02		パプリカ	0.02		パプリカ	0.02				
こしょう	0.02		にんじん	10.00		キャベツ	35.00		水	6.00		水	6.00		レモン汁	0.20		レモン汁	0.20		レモン汁	0.20		レモン汁	0.20				
たまねぎ	3.00		ねぎ	20.00		きゅうり	10.00		しょうゆ	3.00		しょうゆ	3.00		食塩	0.40		食塩	0.40		食塩	0.40		食塩	0.40				
じゃがいもと豚肉のトマト煮			小松菜	10.00		たまねぎ	5.00		みりん	1.00		みりん	1.00		こしょう 混	0.01		こしょう 混	0.01		こしょう 混	0.01		こしょう 混	0.01				
ぶたにく	30.00		サバ節	1.00		とうもろこし	10.00		系削り節	0.50		系削り節	0.50		砂糖	0.20		砂糖	0.20		砂糖	0.20		砂糖	0.20				
たまねぎ	40.00		水	50.00		穀物酢	3.00		さつまいもの味噌汁			水			20.00														
にんじん	15.00		しょうゆ	2.00		砂糖	0.50		さつまいも	30.00		さつまいも	30.00		野菜ときのこのスープ														
じゃがいも	55.00		砂糖	2.00		サラダ油	4.00		だいこん	20.00		だいこん	20.00		キャベツ	20.00		キャベツ	20.00		キャベツ	20.00		キャベツ	20.00				
マッシュルーム	10.00		清酒	1.00		食塩	0.30		にんじん	10.00		にんじん	10.00		とりにく	15.00		とりにく	15.00		とりにく	15.00		とりにく	15.00				
トマト	15.00		チーバくんのすましじる			しょうゆ	1.00		こんにゃく	15.00		こんにゃく	15.00		えのきたけ	5.00		えのきたけ	5.00		えのきたけ	5.00		えのきたけ	5.00				
赤ワイン	2.50		かまぼこ	5.00	51	オニオンスープ			ねぎ	10.00		ねぎ	10.00		ぶなしめじ	5.00		ぶなしめじ	5.00		ぶなしめじ	5.00		ぶなしめじ	5.00				
食塩	0.15		はなふ	10.00		ぶたにく	15.00		さば花削り	3.00		さば花削り	3.00		たまねぎ	20.00		たまねぎ	20.00		たまねぎ	20.00		たまねぎ	20.00				
こしょう	0.02		にんじん	10.00		たまねぎ	40.00		水	120.00		水	120.00		にんじん	10.00		にんじん	10.00		にんじん	10.00		にんじん	10.00				
しょうゆ	1.00		えのきたけ	10.00		にんじん	10.00		みそ	8.00		みそ	8.00		小松菜	10.00		小松菜	10.00		小松菜	10.00		小松菜	10.00				
砂糖	2.00		ねぎ	10.00		マッシュルーム	5.00								かまぼこ	5.00	51	かまぼこ	5.00		かまぼこ	5.00		かまぼこ	5.00				
サラダ油	1.00		ほうれんそう	10.00		マカロニ	10.00	3							コンソメゴールド	0.40		コンソメゴールド	0.40		コンソメゴールド	0.40		コンソメゴールド	0.40				
コンソメゴールド	0.40		さば花削り	3.00		ほうれんそう	10.00								しょうゆ	1.00		しょうゆ	1.00		しょうゆ	1.00		しょうゆ	1.00				
水	20.00		昆布	0.50		ソテーオニオン	5.00								食塩	0.40		食塩	0.40		食塩	0.40		食塩	0.40				
			水	85.00		しょうゆ	1.80								こしょう	0.03		こしょう	0.03		こしょう	0.03		こしょう	0.03				
			しょうゆ	2.00		食塩	0.30								水	120.00		水	120.00		水	120.00		水	120.00				
			清酒	1.00		こしょう	0.20								パンプキンマフィン														
			食塩	0.30		コンソメゴールド	0.40								パンプキンマフィン	40.00	68	パンプキンマフィン	40.00		パンプキンマフィン	40.00		パンプキンマフィン	40.00				
			ヨーグルト			水	120.00																						
			元気ヨーグルト	70.00	20																								