

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 青ネギチャーハン 厚揚げの中華炒め 春雨入り中華スープ サイダー風ゼリー			牛乳 スタミナ焼肉丼(ご飯・具が別) 大根とわかめの中華スープ ヨーグルト			牛乳 ココアミルク揚げパン 鶏肉とじゃがいものトマト煮 野菜スープ		
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	
						こめ	90.00		こめ	100.00		コッパパン	70.00	☆
						サラダ油	0.30		強化米	0.28	☆	水	35.00	
						水	102.00		サラダ油	0.30		大豆白絞油	7.00	
						ぶたにく	20.00		水	120.00		脱脂粉乳	7.00	
						にんにく	0.50		ぶたにく	40.00		ビュアココア	0.60	
						サラダ油	1.00		にんにく	1.00		砂糖	5.00	
						にんじん	10.00		しょうが	1.00				
						ねぎ	20.00		清酒	1.00				
						わけぎ	5.00		しょうゆ	2.00		とり肉	30.00	
						丸鶏がらスープ	0.50	★	サラダ油	1.00		にんにく	0.30	
						しょうゆ	1.00		豆板醤	0.20	★	オリーブオイル	1.00	
						食塩	0.50		にんじん	15.00		にんじん	15.00	
						こしょう 混	0.03		たまねぎ	45.00		たまねぎ	40.00	
						ごま油	0.50		にら	10.00		じゃがいも	50.00	
									キャベツ	30.00		だいず	10.00	
						とり肉	15.00		たけのこ	20.00		さやいんげん	5.00	
						しょうが	0.50		ピーマン	10.00		トマト水煮	50.00	
						にんにく	0.50		ねぎ	15.00		水	15.00	
						清酒	1.00		清酒	1.00		ぶどう酒	1.00	
						サラダ油	1.00		しょうゆ	3.00		コッパパン	0.60	★
						厚揚げ	50.00	☆	丸鶏がらスープ	0.70	★	砂糖	0.70	
						たけのこ	10.00		砂糖	1.80		ケチャップ	4.00	★
						にんじん	10.00		食塩	0.30		中濃ソース	3.00	★
						たまねぎ	25.00		こしょう	0.03		食塩	0.20	
						チンゲンサイ	10.00		白炒りごま	1.50		こしょう	0.02	
						丸鶏がらスープ	0.30	★	でん粉	2.00				
						しょうゆ	2.00		水	4.00		ベーコン	8.00	5-①
						食塩	0.10		ごま油	0.50		サラダ油	0.50	
						こしょう 混	0.03					にんじん	10.00	
						でん粉	1.00		とりにく	10.00		たまねぎ	20.00	
						水	2.00		にんじん	10.00		キャベツ	40.00	
						ごま油	0.50		だいこん	30.00		小松菜	10.00	
									ぼんしめじ	10.00		とうもろこし	10.00	
						ベーコン	7.00	5-①	豆腐	30.00		コッパパン	1.00	★
						サラダ油	0.30		ねぎ	10.00		食塩	0.80	
						にんじん	10.00		小松菜	10.00		こしょう	0.03	
						たまねぎ	20.00		わかめ	4.00		しょうゆ	1.00	
						緑豆春雨	7.00		丸鶏がらスープ	1.00	★	水	160.00	
						水	14.00		食塩	0.70				
						ねぎ	15.00		こしょう 混	0.03				
						小松菜	10.00		しょうゆ	1.50				
						丸鶏がらスープ	1.00	★	水	160.00				
						しょうゆ	1.50							
						食塩	0.80		ヨーグルト	70.00	4-⑤			
						こしょう 混	0.03							
						ごま油	0.20							
						水	160.00							
						サイダー風ゼリー	30.00	10-①						

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 栗とさつまいものごはん たらのにんにくみそ焼き けんちん汁 みたらし団子			牛乳 わかめごはん いわしフライ 切り干し大根の煮物 じゃがいものみそ汁			牛乳 揚げ大豆ごはん 筑前煮 なめこのみそ汁			牛乳 厚揚げと白菜のあんかけ丼(ご飯・具が別) 春雨スープ フルーツのりんごゼリーあえ			牛乳 コッパパン ブルーベリージャム パナマ加工のミートソース煮 野菜スープ		
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	
こめ	86.00		こめ	100.00		こめ	90.00		こめ	100.00		コッパパン	70.00	☆
清酒	1.00		強化米	0.28	☆	強化米	0.28	☆	強化米	0.28	☆	水	35.00	
食塩	0.80		サラダ油	0.10		水	108.00		水	120.00				
サラダ油	0.10		水	120.00		だいた	28.00		サラダ油	0.30		ジャム	15.00	10-④
水	103.20		わかめ飯の素	1.70	☆	でん粉	3.50		ぶたにく	30.00				
生むき栗	13.00		白炒りごま	2.00		大豆白絞油	3.00		清酒	1.00		マカロニ	25.00	
さつまいも	15.00					しょうゆ	5.00		しょうが	0.50		水	13.00	
黒いりごま	2.00		いわしフライ	60.00	10-②	砂糖	1.20		にんにく	0.50		ぶたにく	20.00	
			大豆白絞油	6.00		みりん	3.30		サラダ油	1.00		だいた	10.00	
						だし汁	3.00		清酒	1.00		にんにく	0.30	
たら	50.00					あおのり	0.20		厚揚げ	40.00	☆	オリーブオイル	1.00	
にんにく	0.90		切干大根	3.00					にんじん	10.00		たまねぎ	50.00	
しょうが	0.60		水	9.00					たまねぎ	30.00		にんじん	12.00	
白みそ	2.80		さつま揚げ	10.00	☆	とりにく	30.00		たけのこ	15.00		ビーマン	12.00	
砂糖	1.80		しらたき	25.00		サラダ油	0.30		はくさい	40.00		トマト水煮	35.00	
清酒	1.10		にんじん	20.00		ごま油	0.20		なると巻	10.00	☆	ハヤシルー	2.50	★
しょうゆ	1.20		さやいんげん	5.00		にんじん	20.00		チンゲンサイ	10.00		ケチャップ	10.00	★
			砂糖	1.50		ごぼう	25.00		食塩	0.30		ウスターソース	2.00	★
とりにく	20.00		しょうゆ	4.50		たけのこ	25.00		こしょう 混	0.03		クスマイト(粉チーズ)	2.00	
ごま油	0.30		みりん	1.20		干しいたけ	0.50		砂糖	0.20		バター	0.80	
にんじん	10.00		清酒	1.20		こんにゃく	20.00		オスターソース	1.00	★	食塩	0.20	
だいこん	25.00		だし汁	25.00		さといも	50.00		中華スープストック	0.80	★	コショウ・ル	0.25	★
ごぼう	5.00					さやいんげん	5.00		しょうゆ	3.00		こしょう	0.02	
こんにゃく	10.00		じゃがいも	30.00		三温糖	2.00		ごま油	0.50				
豆腐	30.00		たまねぎ	10.00		しょうゆ	6.00		水	15.00		ベーコン	8.00	5-①
小松菜	10.00		油揚げ	3.50		みりん	3.00		でん粉	3.00		サラダ油	0.50	
ねぎ	10.00		豆腐	30.00		清酒	2.00					にんじん	10.00	
食塩	0.90		ねぎ	10.00		だし汁	40.00		ベーコン	8.00	5-①	じゃがいも	30.00	
しょうゆ	2.00		小松菜	10.00		でん粉	0.30		サラダ油	0.50		たまねぎ	20.00	
昆布	0.30		白みそ	5.70					緑豆春雨	5.00		キャベツ	20.00	
削り節	3.00	★	赤みそ	7.60		だいこん	30.00		水	12.50		とうもろこし	10.00	
水	150.00		削り節	3.00	☆	油揚げ	3.50		にんじん	10.00		小松菜	10.00	
			昆布	0.30		豆腐	30.00		たまねぎ	20.00		セロリ	5.00	
冷凍だんご	50.00	5-⑩	水	160.00		なめこ	7.00		食塩	20.00		こしょう 混	0.03	
しょうゆ	3.00					わかめ	4.00		わかつめ	4.00		コショウ・ル	1.00	★
砂糖	5.80					ねぎ	15.00		ねぎ	10.00		しょうゆ	0.50	
みりん	1.60					小松菜	10.00		小松菜	10.00		粉末ローリエ	0.01	
でん粉	0.70					赤みそ	14.00		丸鶏がらスープ	1.00	★	水	160.00	
水	12.00					削り節	3.00	☆	しょうゆ	1.50				
						昆布	0.50		食塩	0.40				
						水	160.00		こしょう 混	0.03				
									ごま油	0.30				
									水	160.00				
									かつりんごゼリー	50.00	10-③			
									りんご缶詰	10.00				
									パイン缶	20.00				
									黄桃缶	20.00				

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 チキンカレーライス(ご飯・具が別) 海藻サラダ ヨーグルト			牛乳 ひじきのガーリック混ぜごはん 韓国風肉じゃが キャベツのみそ汁 ブルーベリー			牛乳 ごはん さばのごまみそだれ きんぴらごぼう かきたま汁(卵除去食可能)			牛乳 ごはん 油淋鶏 ナムル トックスープ		
			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	
			こめ	100.00		こめ	85.00		こめ	100.00		こめ	100.00	
			強化米	0.28	☆	強化米	0.28		強化米	0.28	☆	強化米	0.28	☆
			水	120.00		水	102.00		サラダ油	0.10		サラダ油	0.10	
			サラダ油	0.30		ベーコン	8.00	5-①	水	120.00		水	120.00	
			とりにく	23.75		とりにく	10.00							
			ぶどう酒	1.90		にんにく	0.50		さば	50.00		とりにく	50.00	
			にんにく	0.48		サラダ油	0.50		赤みそ	3.75		しょうが	0.25	
			しょうが	0.48		芽ひじき	1.60		みりん	2.25		清酒	1.68	
			サラダ油	1.00		にんじん	10.00		砂糖	3.37		でん粉	5.00	
			たまねぎ	60.00		ピーマン	5.00		しょうゆ	0.75		大豆白絞油	5.00	
			にんじん	15.00		白炒りごま	1.50		清酒	1.00		ねぎ	10.00	
			じゃがいも	60.00		清酒	2.00		だし汁	6.00		白炒りごま	1.00	
			粉チーズ(グラスメイト)	1.40		食塩	0.65		白すりごま	3.00		穀物酢	1.67	
			とろけるカレー	5.30	★	だし汁	8.00					しょうゆ	2.50	
			ゴールデンカレー	8.00	★				ぶたにく	20.00		砂糖	1.67	
			ケチャップ	2.00	★	ぶたにく	25.00		サラダ油	1.00		丸鶏がらスープ	0.04	★
			ウスターソース	1.25	★	ごま油	1.00		ごぼう	30.00		水	8.40	
			アップルジュレ	15.20		にんにく	0.40		にんじん	15.00				
			チャツネ	4.40	★	清酒	2.60		こんにゃく	20.00		冷凍小松菜	40.00	
			ｽﾏｲﾙｸ	1.40		じゃがいも	100.00		さやいんげん	5.00		もやし	30.00	
			カレー粉	0.20		にんじん	13.00		しょうゆ	3.20		にんじん	10.00	
			がらみマサ	0.05		たまねぎ	40.00		砂糖	1.00		ごま油	2.00	
			ぶどう酒	2.00		しらたき	20.00		みりん	2.30		穀物酢	1.00	
			ｺﾝｼﾞｮｰﾙﾄﾞ	0.40	★	わけぎ	5.00		清酒	1.00		砂糖	0.50	
			こしょう 混	0.03		砂糖	2.30		白炒りごま	1.00		食塩	0.30	
			水	100.00		しょうゆ	6.00		ごま油	0.20		しょうゆ	2.00	
						みりん	3.90		かつおだし	0.10	★			
			わかめ	5.00		コチジャン	0.39	★	だし汁	5.00		トック	20.00	5-⑤
			キャベツ	35.00		丸鶏がらスープ	0.60	★	赤唐辛子	0.01		とり肉	10.00	
			きゅうり	10.00		白すりごま	1.50					にんじん	10.00	
			にんじん	10.00		だし汁	30.00					たまねぎ	20.00	
			どうもろこし	20.00		でん粉	1.00		なると巻	10.00	☆	キャベツ	20.00	
			白炒りごま	1.50					豆腐	30.00		豆腐	20.00	
			サラダ油	1.00		たまねぎ	20.00		えのきたけ	10.00		ねぎ	10.00	
			ごま油	1.00		キャベツ	30.00		液卵	20.00	5-⑮	わけぎ	5.00	
			穀物酢	2.00		冷凍豆腐	30.00	☆	ねぎ	10.00		丸鶏がらスープ	1.00	★
			しょうゆ	2.00		ねぎ	10.00		小松菜	10.00		しょうゆ	1.50	
			食塩	0.25		小松菜	10.00		食塩	1.00		食塩	0.70	
			こしょう 混	0.03		白みそ	5.70		しょうゆ	2.00		こしょう	0.03	
						赤みそ	7.60		でん粉	0.50		ごま油	0.20	
			ヨーグルト	100.00	5-④	削り節	3.00		水	1.00		水	160.00	
						昆布	0.30		削り節	3.00	☆			
						水	160.00		昆布	0.50				
									水	160.00				
						ブルーベリー	40.00	10-⑤						

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 マーボー大根丼(ご飯・具が別) 水餃子のスープ フルーツのヨーグルトあえ			牛乳 ごはん かつおの甘辛しょうがソース つくねと野菜の煮物 白菜と油揚げのみそ汁			牛乳 ツナピラフ ハンバーグ みりんマスタードソース ミートボールのトマトスープ りんごタルト			牛乳 ごはん 豚肉と根菜の黒酢炒め(大皿) 玉ねぎのみそ汁 みかん			牛乳 コッパパン チョコクリーム オムレツのきのこソースかけ 野菜ソテー		
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	
こめ	100.00		こめ	100.00		こめ	90.00		こめ	100.00		コッパパン	70.00	☆
強化米	0.28	☆	強化米	0.28	☆	丸鶏がらスープ	0.48	★	強化米	0.28	☆	水	35.00	
サラダ油	0.30		サラダ油	0.10		食塩	0.30		サラダ油	0.10				
水	120.00		水	120.00		サラダ油	0.20		水	120.00		チョコクリーム	15.00	10-10
ぶたにく	20.00					水	108.00							
清酒	1.00		かつお	50.00		サラダ油	1.00		ぶたにく	33.00		ブレンオムレツ	60.00	☆
にんにく	0.55		でん粉	5.00		にんにく	0.60		しょうゆ	1.00		たまねぎ	8.00	
しょうが	0.55		大豆白絞油	5.00		ベーコン	7.00	5-①	清酒	1.00		ぶなしめじ	5.00	
サラダ油	1.00		しょうゆ	4.00		ツナ(まぐろ)	10.00	10-⑦	しょうが	0.70		マッシュルーム	3.00	
厚揚げ	45.00	☆	砂糖	2.00		にんじん	5.00		にんにく	0.70		サラダ油	0.50	
たけのこ	15.00		みりん	1.00		たまねぎ	20.00		サラダ油	1.00		トマトピューレ	3.00	
にら	5.00		清酒	2.00		ピーマン	5.00		にんじん	15.00		デミグラスソース	3.00	★
ねぎ	10.00		しょうが	1.00		どうもろこし	10.00		たまねぎ	40.00		ウスターソース	0.80	★
干しいたけ	0.25		だし汁	3.00		しょうゆ	2.50		たけのこ	20.00		砂糖	0.10	
テンメンジャン	4.80	★				こしょう 混	0.03		ピーマン	10.00		ぶどう酒	0.80	
しょうゆ	0.60		平つくね	20.00	5-⑮	みりん	1.00		丸鶏がらスープ	0.42	★	こしょう	0.02	
マスタード	2.50	★	にんじん	20.00		ぶどう酒	1.00		しょうゆ	4.50		水	5.00	
豆板醤	0.10	★	だいこん	40.00		丸鶏がらスープ	0.22	★	砂糖	4.80				
こしょう 混	0.03		こんにゃく	15.00					黒酢	5.00	10-⑨	ベーコン	8.00	5-①
でん粉	1.00		じゃがいも	30.00		豆腐(ハンバーグ)	60.00	6-⑨	清酒	1.40		にんにく	0.60	
ごま油	0.60		さやいんげん	5.00		みりん	3.00		食塩	0.20		サラダ油	0.50	
水	5.00		三温糖	2.00		食塩	0.10		こしょう	0.03		ピーマン	10.00	
だし汁	25.00		しょうゆ	2.50		こしょう 混	0.01		ごま油	0.40		にんじん	10.00	
だいこん	110.00		みりん	1.50		粒マスタード	1.40	★	れんこん	30.00		冷凍ホウレンソウ	15.00	
丸鶏がらスープ	0.50	★	清酒	1.00		生クリーム	6.00		じゃがいも	40.00		キャベツ	30.00	
食塩	0.50		だし汁	15.00					でん粉	6.00		もやし	20.00	
						ミートボール	30.00	☆	大豆白絞油	6.00		コンソメ・ルド	0.40	★
水餃子	32.00	6-⑧	はくさい	35.00		オリーブオイル	1.00					こしょう	0.02	
にんじん	10.00		油揚げ	3.50		にんにく	0.30		たまねぎ	30.00		食塩	0.20	
たまねぎ	20.00		豆腐	30.00		セロリ	5.00		冷凍豆腐	30.00	☆	しょうゆ	0.30	
はくさい	30.00		わかめ	4.00		にんじん	10.00		わかめ	4.00				
ねぎ	10.00		ねぎ	10.00		たまねぎ	20.00		ねぎ	20.00		とりにく	10.00	
小松菜	10.00		小松菜	10.00		じゃがいも	20.00		小松菜	10.00		サラダ油	1.00	
丸鶏がらスープ	1.00	★	白みそ	6.00		キャベツ	20.00		白みそ	14.50		にんじん	10.00	
食塩	0.60		赤みそ	7.60		トマト水煮	15.00		削り節	3.00	☆	たまねぎ	40.00	
こしょう 混	0.03		削り節	3.00	☆	トマトピューレ	5.00		昆布	0.50		さつま芋	25.00	
しょうゆ	1.00		昆布	0.50		ぶどう酒	1.00		水	160.00		小松菜	10.00	
水	160.00		水	160.00		粉末ローリエ	0.01					牛乳	60.00	
						コンソメ・ルド	1.00	★	みかん	80.00		米粉	6.50	
りんご缶詰	10.00					食塩	0.80					コンソメ・ルド	1.00	★
パイナップル	30.00					こしょう 混	0.03					食塩	0.80	
黄桃缶	30.00					砂糖	0.10					こしょう 混	0.03	
ヨーグルト	40.00	10-⑥				水	150.00					ぶどう酒	1.00	
グラニュー糖	1.00											グラマイト(粉チーズ)	3.00	
						りんごタルト	35.00	10-⑧				バター	2.00	
												水	100.00	

食物アレルギー対応確認用詳細献立表(東部中)

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 ハヤシライス(ご飯・具が別) ひじきと大根のサラダ いちごヨーグルト						牛乳 ごはん チャプチェ キムチスープ みかん			牛乳 ごはん さんまの生姜煮 くきわかめのきんぴら 北海汁			牛乳 ごぼうピラフ デミグラスハンバーグ かぼちゃのクリームシチュー		
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	
こめ	100.00					こめ	100.00		こめ	100.00		こめ	90.00	
強化米	0.28	☆				強化米	0.28	☆	強化米	0.28	☆	強化米	0.28	☆
サラダ油	0.30					サラダ油	0.10		水	0.10		水	108.00	
水	120.00					水	120.00		水	120.00		ベーコン	7.00	5-①
ぶたにく	30.00											ごぼう	15.00	
ぶどう酒	2.00					緑豆春雨	16.00		さんま	40.00		にんじん	10.00	
サラダ油	1.00					水	40.00		しょうが	2.00		ちりめん	6.00	
にんにく	1.00					ぶたにく	40.00		ねぎ	2.00		にんにく	0.80	
ぶどう酒	2.00					にんにく	0.50		昆布	0.30		オリーブオイル	2.00	
にんじん	14.00					しょうが	0.50		しょうゆ	4.50		コンソメ・ル®	0.50	★
たまねぎ	57.00					サラダ油	1.00		砂糖	2.50		しょうゆ	2.00	
マッシュルーム	4.00					たけのこ	30.00		清酒	2.50		清酒	1.00	
ぶなしめじ	9.00					にんじん	20.00		だし汁	30.00		食塩	0.50	
トマト水煮	19.00					たまねぎ	35.00					こしょう 混	0.03	
ハヤシソース	13.30	★				ごぼう	30.00		ぶたにく	10.00				
デミグラスソース	8.00	★				チンゲンサイ	0.50		清酒	1.00		ハンバーグ	60.00	☆
カスミ(粉チーズ)	1.40					丸鶏がらスープ	0.60	★	サラダ油	1.00		サラダ油	0.50	
ウスターソース	1.40	★				清酒	1.00		くきわかめ	10.00		たまねぎ	8.00	
ケチャップ	1.90	★				オスターソース	4.40	★	さつま揚げ	10.00	☆	ぶなしめじ	4.00	
コンソメ・ル®	0.28	★				食塩	0.20		こんにゃく	20.00		デミグラスソース	4.80	★
食塩	0.10					しょうゆ	6.00		ごぼう	20.00		ケチャップ	2.40	★
こしょう	0.03					こしょう 混	0.03		にんじん	10.00		ウスターソース	0.80	★
砂糖	0.28					ごま油	0.50		さやいんげん	5.00		砂糖	0.08	
水	38.00								赤唐辛子	0.01		ぶどう酒	0.60	
						ぶたにく	10.00		白炒りごま	1.00		コンソメ・ル®	0.02	★
ひじき	1.80					サラダ油	1.00		ごま油	0.50		こしょう	0.01	
水	3.00					にんじん	10.00		清酒	1.20		水	1.30	
清酒	1.00					だいこん	10.00		しょうゆ	3.40				
砂糖	1.00					はくさい	20.00		砂糖	1.20		とりにく	10.00	
みりん	1.50					キムチ	10.00	☆	みりん	2.30		サラダ油	1.00	
しょうゆ	2.00					豆腐	30.00		だし汁	5.00		にんじん	10.00	
にんじん	10.00					ねぎ	10.00					たまねぎ	30.00	
とうもろこし	10.00					小松菜	10.00		ぶたにく	10.00		かぼちゃ	50.00	
だいこん	25.00					丸鶏がらスープ	0.60	★	清酒	1.00		小麦粉	7.00	
キャベツ	20.00					食塩	0.80		サラダ油	1.00		バター	7.00	
しょうゆ	2.00					こしょう 混	0.03		にんじん	10.00		牛乳	60.00	
穀物酢	1.80					しょうゆ	1.00		だいこん	25.00		コンソメ・ル®	1.00	★
ごま油	1.80					キムチの素	0.50	10-⑬	じゃがいも	30.00		食塩	0.80	
白すりごま	1.00					水	160.00		とうもろこし	5.00		こしょう 混	0.03	
白炒りごま	1.00								はくさい	20.00		生クリーム	3.00	
						みかん	80.00		ねぎ	5.00		水	90.00	
いちごヨーグルト	100.00	10-⑩							小松菜	10.00		パセリ 乾	0.30	
									赤みそ	7.00				
									白みそ	5.70				
									バター	0.50				
									削り節	3.00	☆			
									昆布	0.30				
									水	160.00				