令和 7年度 12月 献 立 表 日向市学校給食センター

一		年度	12	月		開人	77	Z	<u>र </u>		<u>アデ</u> 1	父紀艮セン	<u> </u>	
1 🛭	(月)		2日	(火)		3⊟	(水)		4日	(木)		5⊟	(余)	_
麦ごはん	(73)		マヨネーズパ			麦ごはん	(·J·/		バーガーパン			麦ごはん	\ <u>-1</u> L/	
≪CI0/U		はし	・コか 「人八	´ ヮ-	プーン	× CIO/U	7	プーン	,		はし	×C10/0		はし
だいこんのみ	そ者	10.0	きのこシチュ			他人丼	<i>^</i> .		白身フライ		10.0	豚かぶら鍋		10.0
いかの酢の物			アスパラサラ			ほうれん草の	おひた	U	そえ野菜		$\overline{}$	かみかみ梅お	かか和	ラ
V 1,0 05 01 05 1.5			, , , , , , , , ,			10.5100-0	00070	•	野菜スープ		(揚)	75 57 75 67 1400	,0 ,0 0.	, .
									1食タルタル	ソース				
食品名	1人分		食品名	1人分		食品名	1人分		食品名	1人分		食品名	1人分	
こめサラダ油	0.5		小麦粉	5		水	80		フィッシュボーション50 (魚)		小	水	65	
鶏ももこま切れ	20		冷大豆バター	5		だし昆布	0.3		フィッシュポーション60 (魚)	1	ф	だし昆布	0.5	
生姜	1	おろす	こめサラダ油	0.3		花かつお	0.8		(大豆白絞油)			豚ももこま切れ	25	
酒	0.5		鶏ももこま切れ	20		さとう	1.4					にんじん①	12	3いちょう
水	25		たまねぎ	20	5くし	しょうゆ (う)	6.5		キャベツ	30	5	冷ささがきごぼう	10	
サイコロこんにゃく2cm	15		にんじん	15		みりん	1,2		具沢山ドレッシングオニオン	4		白玉もち	20	
冷乱切ごぼう	10		しめじフレッシュ	10		酒	1					かぶ	20	8いちょう
だいこん	40	8いちょう	冷エリンギ	10		ル 豚ももこま切れ	20		こめサラダ油	0.3		えのきフレッシュ	10	
にんじん①		8いちょう	じゃがいも		20角	たまねぎ	25	5くし	ベーコン	15		白菜		10
中双	2.8		冷グリンピース	5		にんじん	10	3いちょう	たまねぎ		5くし	厚揚げ		4×6
合わせみそ	6.5		野菜ブイヨン	1.1		細切りしいたけ	10		にんじん		太千	さとう	0.4	
しょうゆ(こ)	1.8		水	55		冷かまぼこ(魚)	10	(いちょう切り)	水	100		しょうゆ(う)	5.6	
みりん	1.5		小 豆乳	30	11/26納品	かるほとは、	25		小 冷さつまいもダイス	20		みりん	5.0	
		3×6												
厚揚げ		0710	塩	0.45		でんぷん	1		塩	0.1		酒	0.5	
冷里芋	20		こしょう	0.04		冷青ねぎ	3		こしょう	0.03		塩	0.1	[
冷青豆	10		+. 0"11	~~	5	W+(4)	,		冷コーン	10		++7.7.	ا _ ـ ا	
MANA FETT			キャベツ	35	Ĭ	ツナ(魚)	12	30	野菜ブイヨン	1.2		ささみフレーク	15	
冷いか短冊	10		冷コーン	10		ほうれん草(生)	20	50	しょうゆ(う)	3		千切り大根	4	
わかめ	1	%m <i>→</i>	冷アスパラカット	15		れんごんスライス水煮 (1/4カット)	18		冷ブロッコリー	18		茎わかめ(冷)	15	
にんじん2		細千	酢	2.2		もやし	10				4.0	にんじん2		細千
きゅうり	1	3輪	さとう	1.2		さとう	1.1		☆タルタルソース		12g	かつお節粉(魚)	0.3	
さとう	1		うすくち (P)	2.2		うすくち (P)	2.2		(代替ノンエッグタルタル)	1	8g	梅びしお	0.4	
うすくち (P)	2.6		こしょう	0.01								酢	1.5	
酢	2.4		こめサラダ油	1.5								うすくち (P)	0.4	
												さとう	0.5	
												すりごま	0.3	
0.0	(0)		0.0	(14)		100	(-14)		440	(+)		400	(^)	
8日	(月)		9日	(火)		10日	(水)		11日			12日	(金)	
8日 麦ご飯	(月)		9日			10日 麦ごはん	(水)		11日 減量コッペパ			12日 麦ごはん		
麦ご飯		はし	チーズパン	スー	プーン	麦ごはん		はし	減量コッペパ	ン	はし	麦ごはん		プーン
麦ご飯 鶏とえびのオイス	スターソー	-ス炒め	チーズパン 鶏肉のデミグ ⁻	ス; ラスソ-	-ス煮	麦ごはん さといもの力		はし ぼろ	減量コッペパ ちゃんぽん (ン (具)		麦ごはん 焼肉丼	ス	プーン
麦ご飯 鶏とえびのオイス	スターソー	-ス炒め	チーズパン	ス; ラスソ-	-ス煮	麦ごはん		はし ぼろ	減量コッペパ ちゃんぽん(ちゃんぽん(ン (具) (麺)	$\overline{}$	麦ごはん	ス	プーン
麦ご飯 鶏とえびのオイス	スターソー	-ス炒め	チーズパン 鶏肉のデミグ ⁻	ス; ラスソ-	-ス煮	麦ごはん さといもの力		はし ぼろ	減量コッペパ ちゃんぽん (ン (具) (麺)		麦ごはん 焼肉丼	ス	プーン
麦ご飯 鶏とえびのオイス たこボール入	スターソー	- え炒め とん汁	チーズパン 鶏肉のデミグ [・] フルーツヨー	スプ ラスソ ⁻ グルト 1人分	-ス煮 	麦ごはん さといもの力 根菜みそ汁 食品名		はし ぼろ	減量コッペパ ちゃんぽん(ちゃんぽん(ン 具) 麺)(1人分	<u>z</u>	麦ごはん 焼肉丼	ス	プーン
麦ご飯 鶏とえびのオイス たこボール入 食品名 こめサラダ油	スターソー りすい 1人分 0.3	- ス炒め とん汁	チーズパン 鶏肉のデミグ [・] フルーツヨー	スプラスソー ラスソー グルト 1人分 0.3	-ス煮 	麦ごはん さといもの力 根菜みそ汁	レーそ 1人分 0.2	はし ぼろ	減量コッペパ ちゃんぽん (ちゃんぽん (中華あえ 食品名 こめサラダ油	ン 具) 麺) (1人分 0.3	Z	麦ごはん 焼肉丼 春雨の酢の物	ス 1人分 0.25	
麦ご飯 鶏とえびのオイス たこボール入	スターソー りすい 1人分	- ス炒め とん汁	チーズパン 鶏肉のデミグ・ フルーツヨー 食品名 こめサラダ油 鶏もも角切り1.5cm	スプラスソー グルト 1人分 0.3 30	-ス煮 	麦ごはん さといもの力 根菜みそ汁 食品名	レーそ 1人分 0.2 15	ぼろ	減量コッペパ ちゃんぽん (ちゃんぽん (中華あえ 食品名	ン 具) 麺)(1人分	Z	麦ごはん 焼肉丼 春雨の酢の物 食品名	ス 1人分 0.25 0.25	
麦ご飯 鶏とえびのオイス たこボール入 食品名 こめサラダ油 生姜 鶏むねこま切れ	スターソー りすい 1人分 0.3 0.15 25	とん汁	チーズパン 鶏肉のデミグ・ フルーツヨー 食品名 こめサラダ油 鶏もも角切り1.5㎝ おろしにんにく	スプラスソー グルト 1人分 0.3 30 0.3	-ス煮 	表ごはん さといもの力 根菜みそ汁 食品名 こめサラダ油 鶏むねひき肉 生姜	レーそ 0.2 15 0.14	おろす	減量コッペパ ちゃんぽん (ちゃんぽん (中華あえ 食品名 こめサラダ油 豚ももこま切れ 冷緒切り5<カ(魚)	フ 具) 麺) (1人分 0.3 20 8	z	麦ごはん 焼肉丼 春雨の酢の物 食品名 こめサラダ油 おろしにんにく 生姜	ス 1人分 0.25 0.25 0.3	おろす
麦ご飯 鶏とえびのオイス たこボール入 食品名 こめサラダ油 生姜	スターソー りすい 1人分 0.3 0.15 25	- ス炒め とん汁	チーズパン 鶏肉のデミグ・ フルーツヨー 食品名 こめサラダ油 鶏もも角切り1.5㎝ おろしにんにく たまねぎ	スプラスソー グルト 1人分 0.3 30 0.3 30	- ス煮	麦ごはん さといもの力 根菜みそ汁 食品名 こめサラダ油 鶏むねひき肉 生姜 たまねぎ	レーそ 0.2 15 0.14 15	おろすみじん	減量コッペパ ちゃんぽん (ちゃんぽん (中華あえ 食品名 こめサラダ油 豚ももこま切れ 冷緒切りちくわ (魚) たまねぎ	ン 具) 麺) (1人分 0.3 20 8 20	3	麦ごはん 焼肉丼 春雨の酢の物 食品名 こめサラダ油 おろしにんにく	ス 1人分 0.25 0.25 0.3 0.5	おろす
麦ご飯 鶏とえびのオイス たこボール入 食品名 こめサラダ油 生姜 鶏むねこま切れ たまねぎ たけのこ短冊	スターソー りすい 1人分 0.3 0.15 25	- ス炒め とん汁 ^{おろす}	チーズパン 鶏肉のデミグ・ フルーツヨー 食品名 こめサラダ油 鶏もも角切り1.5㎝ おろしにんにく	スプラスソー グルト 1人分 0.3 30 0.3	- ス煮 5くし 4い5ょう	麦ごはん さといもの力 根菜みそ汁 食品名 こめサラダ油 鶏むねひき肉 生姜 たまねぎ	レーそ 0.2 15 0.14 15	おろす	減量コッペパ ちゃんぽん (ちゃんぽん (中華あえ 食品名 こめサラダ油 豚ももこま切れ 冷緒切り5<カ(魚)	フ 具) 麺) (1人分 0.3 20 8 20 10	ス 5くし 太せん	表ごはん 焼肉丼 春雨の酢の物 食品名 こめサラダ油 おろしにんにく 生姜 酒 豚ももこま切れ	ス 1人分 0.25 0.25 0.3 0.5 35	おろす
麦ご飯 鶏とえびのオイス たこボール入 食品名 こめサラダ油 生姜 鶏むねこま切れ たまねぎ たけのこ短冊 ☆冷むきえび	スターソー りすい 0.3 0.15 25 20 10	- ス炒め とん汁 ^{おろす} 5< し	チーズパン 鶏肉のデミグ・ フルーツヨー 食品名 こめサラダ油 鶏もも角切り1.5㎝ おろしにんにく たまねぎ	スプラスソー グルト 1人分 0.3 30 0.3 30	- ス煮	表ごはん さといもの力 根菜みそ汁 食品名 こめサラダ油 鶏むねひき肉 生姜 たまねぎ にんじん① きんびら用こんにゃく	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9	おろすみじん	減量コッペパ ちゃんぽん (ちゃんぽん (中華あえ 食品名 こめサラダ油 豚ももこま切れ 冷輪切り5<か (魚) たまねぎ にんじん① きくらげスライス	フ 類) (1人分 0.3 20 8 20 10 0.5	え 5くし 太せん	麦ごはん 焼肉丼 春雨の酢の物 食品名 こめサラダ油 おろしにんにく 生姜 酒	ス 0.25 0.25 0.3 0.5 35 35	おろす
麦ご飯 鶏とえびのオイス たこボール入 食品名 こめサラダ油 生姜 鶏むねこま切れ たまねぎ たけのこ短冊	スターソー りすい 0.3 0.15 25 20 10	- ス炒め とん汁 おろす 5くし	チーズパン 鶏肉のデミグ・ フルーツヨー 食品名 こめサラダ油 鶏もも角切り1.5㎝ おろしにんにく たまねぎ にんじん	スプラスソー グルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8	- ス煮 5くし 4い5ょう	表ごはん さといもの力 根菜みそ汁 食品名 こめサラダ油 鶏むねひき肉 生姜 たまねぎ にんじん① きんびら用こんにゃく 冷里芋	レーそ 0.2 15 0.14 15 6	おろすみじん	減量コッペパ ちゃんぽん (ちゃんぽん (中華あえ 食品名 こめサラダ油 豚ももこま切れ 冷輪切り5くか (魚) たまねぎ にんじん① きくらげスライス 塩	フ 具) 麺) (1人分 0.3 20 8 20 10	え 5くし 太せん	麦ごはん 焼肉丼 春雨の酢の物 食品名 こめサラダ油 おろしにんにく 生姜 酒 豚ももこま切れ たまねぎ たけのこ短冊	ス 0.25 0.25 0.3 0.5 35 35 20	おろす
麦ご飯 鶏とえびのオイス たこボール入 食品名 こめサラダ油 生姜 鶏むねこま切れ たまねぎ たけのご短冊 ☆冷むきえび にんじん① しょうゆ(こ)	スターソー りすい 0.3 0.15 25 20 10	- ス炒め とん汁 おろす 5くし	チーズパン 鶏肉のデミグ・フルーツヨー 食品名 こめサラダ油 鶏もも角切り1.5㎝ おろしにんにく たまねぎ にんじん じゃがいも	スプラスソーグルト グルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8 15	- ス煮 5くし 4い5ょう	表ごはん さといもの力 根菜みそ汁 食品名 こめサラダ油 鶏むねひき肉 生姜 たまねぎ にんじん① きんびら用こんにゃく	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28 5	おろすみじん	減量コッペパ ちゃんぽん (ちゃんぽん (中華あえ 食品名 こめサラダ油 豚ももこま切れ 冷輪切り5<か (魚) たまねぎ にんじん① きくらげスライス	フ 類) (1人分 0.3 20 8 20 10 0.5	え 5くし 太せん	表ごはん 焼肉丼 春雨の酢の物 食品名 こめサラダ油 おろしにんにく 生姜 酒 豚ももこま切れ たまねぎ	ス 0.25 0.25 0.3 0.5 35 35 20 0.12	おろす
麦ご飯 鶏とえびのオイス たこボール入 食品名 こめサラダ油 生姜 鶏むねこま切れ たまねぎ たけのこ短冊 ☆冷むきえび にんじん①	スターソー りすい 0.3 0.15 25 20 10	- ス炒め とん汁 おろす 5くし	チーズパン 鶏肉のデミグ・フルーツヨー 食品名 こめサラダ油 鶏もも角切り1.5㎝ おろしにんにく たまねぎ にんじん じゃがいも マックュルーム (Ostみれごと)	スプラスソー グルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8	- ス煮 5くし 4い5ょう	表ごはん さといもの力 根菜みそ汁 食品名 こめサラダ油 鶏むねひき肉 生姜 たまねぎ にんじん① きんびら用こんにゃく 冷里芋	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28	おろすみじん	減量コッペパ ちゃんぽん (ちゃんぽん (中華あえ 食品名 こめサラき切れ ^{冷輪切り5くり (魚)} たまねぎ にんじん① きくらげスライス 塩 こしょう 水	シ 麺) (1人分 0.3 20 8 20 10 0.5 0.15	え 5くし 太せん	麦ごはん 焼肉丼 春雨の酢の物 食品名 こめサラダ油 おろしにんにく 生姜 酒 豚ももこま切れ たまねぎ たけのこ短冊	ス 0.25 0.25 0.3 0.5 35 35 20	おろす
麦ご飯 鶏とえびのオイス たこボール入 食品名 こめサラダ油 生姜 鶏むねこま切れ たまねぎ たけのご短冊 ☆冷むきえび にんじん① しょうゆ(こ)	スターソー りすい 0.3 0.15 25 20 10 10 8 1.85	- ス炒め とん汁 おろす 5くし	チーズパン 鶏肉のデミグ・フルーツヨー 食品名 こめサラダ油 鶏もも角切り1.5㎝ おろしにんにく たまねぎ にんじん じゃがいも マックュルーム (Ōffみれごと) 水	スプラスソーグルト グルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8 15	- ス煮 5くし 4い5ょう	麦ごはん さといもの力 根菜みそ汁 食品名 こめサラダ油 鶏むねひき肉 生姜 たまねぎ にんじん① きんびら用こんにゃく 冷里芋 水	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28 5	おろすみじん	減量コッペパ ちゃんぽん (ちゃんぽん (中華あえ 食品名 こめサラギ油 豚ももこま切れ 冷輪切り5<か (魚) たまねぎ にんじん① きくらげスライス 塩 こしょう	シ 麺) (1人分 0.3 20 8 20 10 0.5 0.15 0.04	え 5くし 太せん	麦ごはん 焼肉丼 春雨の酢の物 食品名 こめサラダ油 おろしにんにく 生姜 酒 豚ももこま切れ たまねぎ たけのこ短冊 塩	ス 0.25 0.25 0.3 0.5 35 35 20 0.12	おろす
麦ご飯 鶏とえびのオイス たこボール入 食品名 こめサラダ油 生姜 鶏むねこま切れ たまねぎ たけのむきえび にんじん① しょうゆ(こ) 塩	スターソー りすい 0.3 0.15 25 20 10 10 8 1.85 0.13	- ス炒め とん汁 おろす 5くし	チーズパン 鶏肉のデミグ・フルーツヨー 食品名 こめサラダ油 鶏もも角切り1.5㎝ おろしにんにく たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム (つきみ丸ごと) 水 ダイストマト缶	スプラスソーグルト グルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8 15 15	- ス煮 5くし 4い5ょう	麦ごはん さといもの力 根菜みそ汁 食品名 こめサラダ油 鶏むねひき肉 生姜 たまねぎ にんじん① きんびら用こんにゃく 冷里芋 水	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28 5	おろすみじん	減量コッペパ ちゃんぽん (ちゃんぽん (中華あえ 食品名 こめサラき切れ ^{冷輪切り5くり (魚)} たまねぎ にんじん① きくらげスライス 塩 こしょう 水	シ 麺) (1人分 0.3 20 8 20 10 0.5 0.15 0.04 100	え 5くし 太せん	麦ごはん 焼肉丼 春雨の酢の物 食品名 こめサラダ油 おろしにんにく 生姜 酒 豚ももこま切れ たまねぎ たけのこ短冊 塩 しょうゆ(こ)	ス 0.25 0.25 0.3 0.5 35 35 20 0.12 3	おろす
麦ご飯 鶏とえびのオイス たこボール入 食品名 こめサラダ油 生姜 鶏むねこま切れ たまねざ たけむむそう にんじん① しょうゆ(こ) 塩 こしょう	カランタ かまり	- ス炒め とん汁 おろす 5くし	チーズパン 鶏肉のデミグ・フルーツヨー 食品名 こめサラダ油 鶏もも角切り1.5㎝ おろしにんにく たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム (つぎみスこと) 水 ダイストマト缶 野菜ブイヨン	スプラスソーグルト クルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8 15 15 0.8	- ス煮 5くし 4い5ょう	表ごはん さといもの力 根菜みそ汁 食品名 こめかりうき肉 生姜 たまねぎ にんじん① きんびら用こんにゃく 冷里芋 水 中双 しょうゆ(こ)	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28 5 1.2	おろすみじん	減量コッペパ ちゃんぽん (ちゃんぽん (を	シ 類) (1人分 0.3 20 8 20 10 0.5 0.15 0.04 100 1.5 6 1	え 5くし 太せん	麦ごはん 焼肉丼 春雨の酢の物 食品名 こめサラダ油 おろしにんにく 生姜 酒 豚ももこま切れ たまねぎ たけのこ短冊 塩 しょうゆ(こ) しょうゆ(う)	ス 0.25 0.25 0.3 0.5 35 35 20 0.12 3 1	おろす 3くし
麦ご飯 鶏とえびのオイス たこボール入 食品名 こめサラダ油 生姜 鶏むねこま切れ たまりのきえびにんじんのしょうゆ(こ) 塩 こしょう さとう	カラリック すい りずい 0.3 0.15 25 20 10 10 8 1.85 0.13 0.03 0.1 0.65 0.15	- ス <u>刺</u> め とん 計 おろす 5<し	チーズパン 鶏肉のデミグ・フルーツヨー 食品名 こめサラダ油 鶏もも角切り1.5㎝ おろしにんにく たまねざ にんじん じゃがいも マッシュルーム (つぎみ丸こと) 水 ダイストマト缶 野菜ブラスソース	スプラスソーグルト クルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8 15 15 0.8 8	- ス煮 5くし 4い5ょう	表ごはん さといもの力 根菜みそ汁 食品名 こめむねひき肉 生姜 たまねぎ にんじん① きんびら用こんにゃく 冷里芋 水 中双 しょうゆ(こ) しょうゆ(う)	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28 5 1.2 1.7	おろすみじん	減量コッペパ ちゃんぽん (ちゃめんえ 食品名 こめももこま切れ 冷輪切りちくか (魚) たまねじん① きくらげスライス 塩こしょう 水 白しょう しょう)	シ 類) (1人分 0.3 20 8 20 10 0.5 0.15 0.04 100 1.5 6	え 5くし 太せん	麦ごはん 焼肉丼 春雨の酢の物 食品名 こめサラダ油 おろしにんにく 生姜 酒 豚ももこま切れ たまねぎ たけのこ短冊 塩 しょうゆ(こ) しょうう つさとう	ス 0.25 0.25 0.3 0.5 35 35 20 0.12 3 1 0.8	おろす 3くし
麦ご飯 鶏とえびのオイス たこボール入 食品名 こめサラダ油 生姜 鶏むねむぎ たけかむもえび にんじん① しょうゆ(こ) 塩 ことう オイスターソース	スターソー りすい 0.3 0.15 25 20 10 10 8 1.85 0.13 0.03 0.1 0.65	- ス <u>刺</u> め とん 計 おろす 5<し	チーズパン 鶏肉のデミグ・フルーツョー 食品名 こめサラダ油 鶏もも角切り1.5㎝ おろしにんにく たまねざ にんじん じゃがいも マッシュルーム (つきかみこと) 水 ダイス ブイヨン デミグラスソース ウスターソース	スプラスソーグルト 1人分 0.3 30 0.3 30 15 50 8 15 15 0.8 8 2	- ス煮 5くし 4い5ょう	表ごはんさいもの力根菜みそうかはないまの力を含まるでは、 食品名の力を含まるでは、 の力を含まるでは、 のでは、 を表がも用こんにゃく 冷里芋 水 中双 しょうゆ(こ) ひょりんん	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28 5 1.2 1.7 1.4 0.9	おろすみじん	減量コッペパ ちゃんぽん (ちゃもあえ 食品名 こめももまかの たまむじんの たまんじんで きくらげスライス 塩こ水白しょう かりん	シ 類) (1人分 0.3 20 8 20 10 0.5 0.15 0.04 100 1.5 6 1	え 5くし 太せん	麦ごはん 焼肉丼 春雨の酢の物 食品名 こめサラグ油 おろしにんにく 生著 豚ももこぎ切れ たまねのこり しょうう しょうう すりおろしのんご	ス 0.25 0.25 0.3 0.5 35 35 20 0.12 3 1 0.8 3.5	おろす
麦ご飯 鶏とえびのオイス たこボール入 食品名 こめサラダ油 生姜 鶏むねねぎ たけかむもんでいたがでいたがでいたがでいたができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではいますができる。 ではないますができる。 ではないますができる。 ではないますができる。 ではないますができる。 ではないますができる。 ではないますができる。 ではないますができる。 ではないますができる。 ではないまでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでも	カラリック すい りずい 0.3 0.15 25 20 10 10 8 1.85 0.13 0.03 0.1 0.65 0.15	- ス別め とん汁 おろす 5<し 太干	チーズパン 鶏肉のデミグ・フルーツョー 食品名 こめサラダ油 鶏もも角切り1.5㎝ おろしにんにく たまんじん じゃがいも マッシュルーム (つぎみ丸こと) 水 ダイストマト缶 アッシュルーム (つぎみ丸こと) 水 ダイストマト ボーン デミグラスソース ウスターソフ ウスヤップ	スプラスソーグルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8 15 0.8 8 2 3.5	- ス煮 5くし 4い5ょう	表ではんさいもの力根を発見を表している。 食品名の力を対している。 食品名の力を含める。 発力を含める。 発力を含める。 をおびら用こんにゃく 冷里学水 中ので、ので、ので、ので、ので、ので、ので、ので、ので、ので、ので、ので、ので、の	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28 5 1.2 1.7 1.4 0.9 0.5	おろすみじん	減量コッペパ ちゃもあえ 食品名 こめせこまり をももらばならばこれ たらばスライス 塩しょう なりしょう たりがある にきくらがなり もしょう なりしょう なりしょう なりでする はしょう なりでする はしょう なりのん 白しょうん	シ 類) (1人分 0.3 20 8 20 10 0.5 0.15 0.04 100 1.5 6 1 25	え 5くし 太せん	麦ごはん 焼肉丼 春雨の酢の物 食品名 こめサラダ油 おろと と 変 を まさま切れ たまけのこう しょううう すりよう すりあそ 赤みそ	ス 0.25 0.25 0.3 0.5 35 35 20 0.12 3 1 0.8 3.5 2.2 20 0.7	おろす
妻ご飯 鶏とえボール入 食品名 こめまり 生姜のまま切れ たまりでむらいでする。 たけでないでは、 たけでないでは、 たいしょう でんしょう マーフ では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	スターソー りすい 0.3 0.15 25 20 10 10 8 1.85 0.13 0.03 0.1 0.65 0.15	- ス別め とん汁 おろす 5<し 太干	チーズパン 鶏肉の一ツョー 食品名 こめサラり1.5㎝ おろしにんにく たまんじん じゃがいも マッシュルーム (ラミカ丸ごと) 水 ダイストマトロン オストマトコン デミグターップ ウスチャップ ウスチャップ たっろ でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったって でったっ でったっ	スプラスソーグルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8 15 0.8 8 2 3.5 0.8	- ス煮 5くし 4い5ょう	表ではんされる。 を記される。 を記される。 を記される。 を記される。 を記される。 を記される。 を記される。 を記される。 を記される。 を記される。 を記される。 では、このは、このは、このは、このは、ののは、このは、ののは、このは、ののは、このは、ののは、の	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28 5 1.2 1.7 1.4 0.9 0.5 0.15	おろすみじんみじん	減量 つかい から	シ 類) (1人分 0.3 20 8 20 10 0.5 0.15 0.04 100 1.5 6 1 25 45	え 5くし 太せん	麦ごはん 焼肉丼 春雨の酢の物 食品名 こめサラグ油 おろと 美酒 豚もまねこぎ たまけのしょううう もまうううしりんご あみラーピーマン	ス 0.25 0.25 0.3 0.5 35 20 0.12 3 1 0.8 3.5 2.2 20 0.7 30	おろす 3くし
妻に 鶏とこボールス 食品 ラダ油 生姜むますのむに たか冷んからいしょう ではないでするがでする。 たかかないのでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないではないできる。 ではないではないできる。 ではないではないできる。 ではないではないできる。 ではないではないできる。 ではないではないではないできる。 ではないではないではないではないできる。 ではないではないではないではないではないではないではないではないではないではない	スターソー りすい 0.3 0.15 25 20 10 10 8 1.85 0.13 0.03 0.1 0.65 0.15 25	- ス別め とん汁 おろす 5<し 太干	チーズパン 鶏肉の一ツョー 食品名 こめも角切り1.5㎝ おもも角切り1.5㎝ おうしにんにう たたんがいも マッシュルーム (ラミカスごと) 水 ダイ菜 ブラス ソース アマンス ナマトン アマンス ナマトン アマンス ナマトン デミ グラ マック カーツ は 塩	スプラスソーグルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8 15 0.8 2 3.5 0.8 0.15	- ス煮 5くし 4い5ょう	麦 され され を	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28 5 1.2 1.7 1.4 0.9 0.5 0.15	おろすみじんみじん	減量 つかい から	ン 具) 動) (1人分 0.3 20 8 20 10 0.5 0.15 0.04 100 1.5 6 1 25 45 1,05	え 5くし 太せん	麦ごはん 焼肉丼 春雨の酢の物 食品名 こめサラグ油 おろもとにんにく 生酒 豚もまねのにまま切れ たまけのしょうううう もまっしょううううしりんご 赤カラーピーマン でんぷん	ス 0.25 0.25 0.3 0.5 35 20 0.12 3 1 0.8 3.5 2.2 20 0.7 30	おろす
妻に 鶏とこボールス 食品 ラダ油 生姜むますのむに たか冷んからいしょう ではないでするがでする。 たかかないのでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないできる。 ではないではないできる。 ではないではないできる。 ではないではないできる。 ではないではないできる。 ではないではないできる。 ではないではないではないできる。 ではないではないではないではないできる。 ではないではないではないではないではないではないではないではないではないではない	スターソー りすい 0.3 0.15 25 20 10 10 8 1.85 0.13 0.03 0.1 0.65 0.15 25	- ス別め とん汁 おろす 5 < し 太干	チーズパン 鶏肉の一ツョー 食品 ラグリカリカルにん のかまも角切り1.5㎝ おろましにお にんかがいも マッシュルーム (つきみみごど) 水 ダイス アマトン アッシュルーム (つきみみごど) ストマトン アッシュルーム (つきみなごど) ストマトン アッシュルーム (つきみなごど) ストマトン アッシュルーム (つきみなごど) ストマトン アッシュルーム (つきみなごど) ストマトン ストマトン フィン カーッ カーッ カーッ カーッ カーッ カーッ カーッ カーッ	スプラスソーグルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8 15 0.8 2 3.5 0.8 0.15 0.02	- ス煮 5くし 4い5ょう	麦 され され を	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28 5 1.2 1.7 1.4 0.9 0.5 0.15	おろすみじんみじん	減 ちち中	フ 具) 1人分 0.30 8 20 0.5 0.15 0.04 100 1.5 6 1 25 45 1.05 15 25	ス 5くせん 10 3 3 編	麦ごはん 焼肉すの物 食品名 こめりとにんにく 生酒 豚もまけにもにきまり たまけい。 たまりしょううううしい。 はいかみラーパん キャでんべツ	ス 0.25 0.25 0.3 0.5 35 20 0.12 3 1 0.8 3.5 2.2 20 0.7 30	おろす 3くし
妻に った 変に をは では をは をは をは をは をは では では では では では では では では では で	スターソーりすい 0.3 0.15 25 20 10 10 8 1.85 0.13 0.01 0.65 0.15 25 3 0.5	- ス別め とん汁 おろす 5 < し 太干	チーズパン 鶏肉ルーツライ 食品ラグカリカリカルにん をいまするがありのはいれたにものがいも マッシュルーム (つきみみこと) 水 イス デラス チャう エス チャう エス ナイン スス ナイン スス ケ さ 塩 こ ブ コ リー	スプラスソーグルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8 15 0.8 2 3.5 0.8 0.15 0.02 12	- ス煮 5くし 4い5ょう	麦 さ根 を	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28 5 1.2 1.7 1.4 0.9 0.5 0.15 13 5	おろすみじんみじん	減 ちち中	フ 具) 1人分 0.30 8 20 0.5 0.15 0.04 100 1.5 6 1 25 45 1.05 15 25	え 5くし 太せん	麦ごはん 焼肉すの物 食品名 こめりとにんにく 生酒 豚もまけにもにきまり たまけい。 たまりしょううううしい。 はいかみラーパん キャでんべツ	ス 0.25 0.25 0.3 0.5 35 20 0.12 3 1 0.8 3.5 2.2 20 0.7 30	おろす 3くし 10 20
妻 鶏とこれである。 変いのオイス をいました。 をいました。 をいました。 をいました。 をいました。 をいました。 をいました。 をいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいました。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。 でいまた。	スターソーりすい 0.3 0.15 25 20 10 10 8 1.85 0.13 0.03 0.1 0.65 0.15 25 3 0.5	- ス別め とん汁 おろす 5 < し 太干	チーズパン 鶏肉ルーツライ 食品ラグカリカリカルにん をいまするがありのはいれたにものがいも マッシュルーム (つきみみこと) 水 イス デラス チャう エス チャう エス ナイン スス ナイン スス ケ さ 塩 こ ブ コ リー	スプラスソーグルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8 15 0.8 2 3.5 0.8 0.15 0.02 12	- ス煮 5くし 4い5ょう	表 さ根	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28 5 1.2 1.7 1.4 0.9 0.5 0.15 13 5	おろすみじんみじん	減 ちち中	フ 具) 1人分 0.30 8 20 0.5 0.15 0.04 100 1.5 6 1 25 45 1.05 15 25	え 5くし 太せん 10 3輪 細干	麦 だん 焼肉	7. 25 0.25 0.25 0.5 35 35 20 0.12 3 1 0.8 3.5 2.2 20 0.7 30 30	おろす 3くし 10 20
妻 鶏とこ では できない できない できない できない できない できない できない できない	スターソーりすい 1人分 0.3 0.15 25 20 10 10 8 1.85 0.13 0.03 0.1 0.65 0.15 25 3 0.5	- ス別め とん汁 おろす 5 < し 太干	チー 鶏肉ルーター 食品 つかり (ます) からい できる できる からい いっと できる からい いっと できる からい かく マッシュルーム (うまきみごと) 水 ダ ギ デ ス チ とと し ブ ー ン ス ケ さ 塩 こ 冷 コ ー チ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	スプラスソーグルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8 15 0.8 2 3.5 0.8 0.15 0.02 12 0.5	- ス煮 5くし 4い5ょう 20角	麦 さ根 を取り合 ではいる ではいる ではいる ではいる を見からない できる	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28 5 1.2 1.7 1.4 0.9 0.5 0.15 13 5	まろす みじん みじん	減 ちち中	ン 具) の3 20 8 20 10 0.5 0.15 0.04 100 1.5 6 1 25 45 1.05 8	え 5<し なせん 10 3輪 細干	麦ごはん 焼肉すの物 食品を こがりにんに をなる をなりしにんに を表すりにんに を表する を表する を表する を表する を表する を表する を表する を表する	ス 1人分 0.25 0.35 0.5 35 20 0.12 3 1 0.8 3.5 2.2 20 0.7 30 3 18 20 4.4	おろす 3くし 10 20
妻 鶏とこ では できない できない できない できない できない できない できない できない	スターソーりすい 1人分 0.3 0.15 25 20 10 10 8 1.85 0.13 0.1 0.65 0.15 25 3 0.5	- ス別め とん汁 おろす 5 < し 太干	チ 鶏カル クランス クランス クランス クランス クランス クランス クランス クランス	スプラスソーグルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8 15 0.8 2 3.5 0.8 0.15 0.02 12 0.5	- ス煮 5くし 4い5ょう 20角	麦 さ根 こ 3 を	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28 5 1.2 1.7 1.4 0.9 0.5 0.15 13 5	まろす みじん みじん	減 ちち中 こ 豚 緑 た にきく 塩 こ 水 白 し み 白 冷 こ た な い ら い か ら か も い ち な い ら い ち い か ら か ら な い ら い が ら い か ら か ら い か ら い か ら い か ら い か ら い か ら い し か ら い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い か ら い し い い ら い い ら い い ら い い ら い い ら い い ら い い ら い い ら い い ら い い ら い い ら い い ら い い ら い い ら い い い ら い い い い ら い い い い ら い い い い い い ら い い い い い い い い い い い い い い い い い い い い	ン 具) の3 20 8 20 10 0.5 0.15 0.04 100 1.5 6 1 25 45 1.05 15 25 8 12	ス 5 くし	麦 だん 焼肉 か	ス 1人分 0.25 0.35 0.5 35 20 0.12 3 1 0.8 3.5 2.2 20 0.7 30 3 18 20 4.4	おろす 3くし 10 20
妻 鶏とこ では できない できない できない できない できない できない できない できない	スターソーりすい 1人分 0.3 0.15 25 20 10 10 8 1.85 0.13 0.13 0.1 0.65 0.15 25 3 0.5	- ス別め おろす 5 くし 太干	チ 鶏フ (ます) (ます) (ます) (ます) (ます) (ます) (ます) (ます)	スプラスソーグルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8 15 0.8 2 3.5 0.8 0.15 0.02 12 0.5	ラくし 4いちょう 20角	麦 さ根 こ鶏生たにかいたいのカー ないののかった を はいみ を はいのの かった を はいのの かった を はいのの かった できない から から できない から	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28 5 1.2 1.7 1.4 0.9 0.5 0.15 13 5 108 3 25 10	まろす みじん みじん	減 ちち中 こ 豚 緑 た にき 塩 こ 水 白 し み 白 冷 こ た た は こ 水 白 し み 白 冷 こ た た は こ 水 白 し み 白 冷 こ た な し し な り す か り じ し く う い の ま か り し し ち う と が り と り と う さ と う さ か か ら い か ら い し く う か り か り か り か り か り か り か り か り か り か	ン 具) の3 20 8 20 10 0.5 0.15 0.04 100 1.5 6 1 25 45 1,05 15 25 8 12 26	え 5くしん 10 3輪 千	麦 焼肉 か	ス 1人分 0.25 0.35 0.5 35 20 0.12 3 1 0.8 3.5 2.2 20 0.7 30 3 18 20 4.4	おろす 3くし 10 20
妻 鶏とこ では できない できない できない できない できない できない できない できない	スターソーりすい 0.3 0.15 25 20 10 10 8 1.85 0.13 0.1 0.65 0.15 25 3 0.5 105 3 105 5	- ス別め おろす 5 くし 太干	チ 鶏フ 食調 おたにじゅう かちょう かもれらい からい からい からい からい からい からい からい からい からい か	スプラスソーグルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8 15 0.8 2 3.5 0.8 0.15 0.02 12 0.5	ラくし 4いちょう 20角	麦 さ根 こ鶏生たにかんにない かかり を	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28 5 1.2 1.7 1.4 0.9 0.5 0.15 13 5 108 3 25 10 20 15	まろす みじん みじん	減 ちち中 こ 豚 冷 た にき 塩 こ 水 白 し み 白 冷 こ た た に き 塩 こ 水 白 し み 白 冷 こ た な で い か い な と が い と が い と が い と が い と が い と が い と が い と が い と か ら い な が い と か ら い し と う さ か い と か ら い し く う い か か か ら い し く う か か か か か か か か か か か か か か か か か か	ン 具) の3 20 8 20 10 0.5 0.15 0.04 100 1.5 6 1 25 45 1,05 15 25 8 12 26 1.1	ス 5くしん 10 3輪 細干	麦焼肉 (大) 大 (大) (大)	7. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2.	おろす 3 くし 10 20
妻 鶏とこ では できない できない できない できない できない できない できない できない	スターソーりすい 1人分 0.3 0.15 25 20 10 10 8 1.85 0.13 0.01 0.65 0.15 25 3 0.5 105 3 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	- ス別め おろす 5くし 太干	チ 鶏フ 食品 またにじゅからない アッツ 食品 またにじゅからない できる かられた できるが スチと しブー かもしがい ヤマシュルーム (うまみなど) 水 ダ野デウタャう ちょっス レトル マラン・カー カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	スプラスソーグルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8 15 15 0.8 2 3.5 0.8 0.15 0.02 12 0.5 20 15 20	クロップ様の知い シロップ様の知い シロップ様のシ	麦 さ根 こ鶏生たにか冷水中ししみ酒力厚冷 水いだに冷冷青される・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28 5 1.2 1.7 1.4 0.9 0.5 0.15 13 5 108 3 25 10 20 15	まろす みじん みじん 3×5	減 ちち中 こ	ン 具) の3 20 8 20 10 0.5 0.15 0.04 100 1.5 6 1 25 45 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.05 1.0	ス 5 くしん 10 3 編 41 千	麦 焼春 こお生酒豚たた塩ししさす赤冷でキに ハ冷緑に酢う のかろ 養 もまけしょ よとりみカカんヤら ムブ豆んの ゆゆり しゅっぱん ツッ雨ん できに いんかい コート にかった かんりん かんりん かんりん かんりん かんりん かんりん かんりん かんり	7. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2.	おろす 3くし 10 20
麦 鶏た これ (大)	スターソーりすい 0.3 0.15 25 20 10 10 8 1.85 0.13 0.1 0.65 0.15 25 3 0.5 105 3 10 10 5 10	- ス別め おろす 5くし 太干	チ 鶏フ 食調 おたにじゅう かちょう かもれらい からい からい からい からい からい からい からい からい からい か	スプラスソーグルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8 15 15 0.8 2 3.5 0.8 0.15 0.02 12 0.5 20 15 20	クロップ様の知い シロップ様の知い シロップ様のシ	麦 さ根 こ鶏生たにかんにない かかり を	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28 5 1.2 1.7 1.4 0.9 0.5 0.15 13 5 108 3 25 10 20 15 3	まろす みじん みじん 3×5	減 ちち中 こ 豚 冷 た にき 塩 こ 水 白 し み 白 冷 こ た た に き 塩 こ 水 白 し み 白 冷 こ た な で い か い な と が い と が い と が い と が い と が い と が い と が い と が い と か ら い な が い と か ら い し と う さ か い と か ら い し く う い か か か ら い し く う か か か か か か か か か か か か か か か か か か	ン 具) の3 20 8 20 10 0.5 0.15 0.04 100 1.5 6 1 25 45 1.05 1.7 0.5	ス 5 くしん 10 3 編 41 千	麦 焼春 こお生酒豚たた塩ししさす赤冷でキに ハ冷緑に酢うさ は 対 の の の の の の の の の の の の の の の の の の	7. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2.	おろす 3 くし 10 20
麦 鶏た これ で	スターソーりすい 1人分 0.3 0.15 25 20 10 10 8 1.85 0.13 0.03 0.15 25 3 0.5 105 3 10 10 5 10 15 10 15 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	- ス別め おろす 5く 太千 15	チ 鶏フ 食調 おたにじゅう かちょう かもれらい からい からい からい からい からい からい からい からい からい か	スプラスソーグルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8 15 15 0.8 2 3.5 0.8 0.15 0.02 12 0.5 20 15 20	クロップ様の知い シロップ様の知い シロップ様のシ	麦 さ根 こ鶏生たにか冷水中ししみ酒力厚冷 水いだに冷冷青される・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28 5 1.2 1.7 1.4 0.9 0.5 0.15 13 5 108 3 25 10 20 15 3	まろす みじん みじん 3×5	減 ちち中 こ	ン 具) の3 20 8 20 10 0.5 0.15 0.04 100 1.5 6 1 25 45 1.05 1.7 0.5	ス 5 くしん 10 3 編 41 千	麦 焼春 こお生酒豚たた塩ししさす赤冷でキに ハ冷緑に酢う のかろ 養 もまけしょ よとりみカカんヤら ムブ豆んの ゆゆり しゅっぱん ツッ雨ん できに いんかい コート にかった かんりん かんりん かんりん かんりん かんりん かんりん かんりん かんり	7. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2.	おろす 3 くし 10 20
麦 鶏た こと ない はい	スターソーりすい 1人分 0.3 0.15 25 20 10 10 8 1.85 0.13 0.01 0.65 0.15 25 3 0.5 105 3 10 10 5 10 5	- ス別め おろす 5く 太千 15	チ 鶏フ 食調 おたにじゅう かちょう かもれらい からい からい からい からい からい からい からい からい からい か	スプラスソーグルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8 15 15 0.8 2 3.5 0.8 0.15 0.02 12 0.5 20 15 20	クロップ様の知い シロップ様の知い シロップ様のシ	麦 さ根 こ鶏生たにか冷水中ししみ酒力厚冷 水いだに冷冷青される・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28 5 1.2 1.7 1.4 0.9 0.5 0.15 13 5 108 3 25 10 20 15 3	まろす みじん みじん 3×5	減 ちち中 こ	ン 具) の3 20 8 20 10 0.5 0.15 0.04 100 1.5 6 1 25 45 1.05 1.7 0.5	ス 5 くしん 10 3 編 41 千	麦 焼春 こお生酒豚たた塩ししさす赤冷でキに ハ冷緑に酢うさ塩こば 丼のの 食みと もまけ ょょとりみカんヤら ムブ豆ん すと しん すい の の の の の の の の の の の の の の の の の の	7. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2.	おろす 3 くし 10 20
麦 鶏た こと ない はい	スターソーりすい 1人分 0.3 0.15 25 20 10 10 8 1.85 0.13 0.03 0.15 25 3 0.5 105 3 10 10 5 10 15 10 15 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	- ス別め おろす 5く 太千 15	チ 鶏フ 食調 おたにじゅう かちょう かもれらい からい からい からい からい からい からい からい からい からい か	スプラスソーグルト 0.3 30 0.3 30 15 50 8 15 15 0.8 2 3.5 0.8 0.15 0.02 12 0.5 20 15 20	クロップ様の知い シロップ様の知い シロップ様のシ	麦 さ根 こ鶏生たにか冷水中ししみ酒力厚冷 水いだに冷冷青される・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	レーそ 0.2 15 0.14 15 6 9 28 5 1.2 1.7 1.4 0.9 0.5 0.15 13 5 108 3 25 10 20 15 3	まろす みじん みじん 3×5	減 ちち中 こ	ン 具) の3 20 8 20 10 0.5 0.15 0.04 100 1.5 6 1 25 45 1.05 1.7 0.5	ス 5 くしん 10 3 編 41 千	麦 焼春 こお生酒豚たた塩ししさす赤冷でキに ハ冷緑に酢うさ塩 は 対のの を	7. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2.	おろす 3 くし 10 20

令和 7年度 12月 献立表 日向市学校給食センター

一	- 1	年度	12	月		附人	77	衣	₹		アチリ	父紀艮セン	ツー	
15⊟	(月)		16⊟	(W)		17⊟	(水)		18⊟	(木)		19⊟	(金)	
	(/)/		黒糖パン				(31)	-		(////			(11/	
麦ごはん	¬ -	プーン	杰稲ハノ	¬ -	プーン	麦ごはん	はし	, [米粉パン	-	プーン	麦ごはん		はし
ポークカレー	人.	ノーノ	肉団子のスー	ラ 妻へ ^	ノーノ	あげ魚のあん			かぼちゃのク	し 人	ノーノ	肉豆腐		120
ホーラカレー 海藻サラダ			大豆とチーズ	ノ思 のフコ+	+=#	めり思いめん	(J.1)		かほろやのう			内豆腐 青菜と卵の中:	井国小々	h
海深リノグ			人豆とナース	ハマコ:	ノンツ	るのと汗	(揚)		ゆるとりある	ノンソ	ノツ	月米と卵の中	華風炒♥	ט
							•••							
食品名	1人分		食品名	1人分		食品名	1人分	H	食品名	1人分		食品名	1人分	
冷大豆バター	5.5		水	100		たら角切り(粉付)(魚)	50		こめサラダ油	0.5		こめサラダ油	0.5	
小麦粉	5.5		野菜ブイヨン	0.6		(大豆白絞油)			鶏ももこま切れ	25		牛肉こま切れ(輸入)	30	
カレー粉	0.55		たまねぎ	20	8くし	こめサラダ油	0.2		たまねぎ	25	5くし	たまねぎ	35 5	5くし
こめサラダ油	0.55		たけのこ手切り			たまねぎ	20 5<		ため1gC 塩	0.4		たる1gC 冷ささがきごぼう		
				10	4いちょう		10 ^{太干}						14	
おろしにんにく	0.3	おスオ	にんじん	10	441565	にんじん①			こしょう	0.06	4いちょう	しめじフレッシュ	10	4いちょう
生姜	0.3	<i>v</i> i⊃9	酒	1		もやし	8		にんじん	10	40033	にんじん①	20	+111047
豚ももこま切れ	30		しょうゆ(う)	5		ピーマン	3 3		冷かぼちゃ煮物用	25		酒	1.5	
たまねぎ		5くし	塩	0.06		水	13		かぼちゃペースト	10		中双	3.5	
にんじん	15	4いちょう	こしょう	0.03		さとう	1.5		クリームコーン缶	15		みりん	2	
じゃがいも	25	20角	ポーク&チキンミートボール	25		しょうゆ (う)	3		水	45		しょうゆ (こ)	2.5	
水	65		マロニーカット	3		酢	1.8		野菜ブイヨン	1		しょうゆ (う)	1.5	
しょうゆ (こ)	1.5		キャベツ	25	10	でんぷん	0.4		しょうゆ (う)	0.6		きんぴら用こんにゃく	20	
塩	0.2		チンゲン菜BQF	5		2,0.0.0			米粉	4		焼き豆腐		4×5
野菜ブイヨン	1.2		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	J		水	110		豆乳	30		白ねぎ	10 5	5.0
ウスターソース	2		大豆水煮	15		小 いりこだし (冷蔵)	3		立れ 冷青豆	10		اعتاد	'0	
			人豆小魚 れんこんスライス水素 (1/4カット)				15		시티크	10			0.6	
ケチャップ	3			18	3輪	鶏ももこま切れ			+ - 0""		5	ごま油	0.6	±∓
チャツネ	1		きゅうり	10	O∓mt	にんじん②	10 太千		キャベツ	20	20	にんじん②	10	~~ I
すりおろしりんご	3		☆クッキングチーズ	10		しめじフレッシュ	10		冷アスパラ	15	∠∪ Ω#Ω	千切り大根	3	
冷グリンピース	5		マヨネーズ(エッグケア)	8		えのきフレッシュ	10		きゅうり	20	ろ輔	もやし	12	
			塩	0.22		細切りしいたけ	10		ゆず果汁	1.6		小松菜(生)	25 ³	30
冷コーン	10		こしょう	0.03		冷とうふ3g	20		酢	0.9		中華スープ	0.3	
きゅうり	20	3輪				酒	1		さとう	1.2		塩	0.13	
冷カリフラワー	15					しょうゆ (う)	5		うすくち (P)	2.4		こしょう	0.02	
海藻サラダ	1					塩	0.15		こしょう	0.02		オイスターソース	2.5	
日向夏ドレッシング		冷蔵				青ねぎ	3 5		こめサラダ油	1.5		酒	0.5	
こしょう	0.03					H10C			C000000	1.0		でんぷん	0.3	
2047	0.03											こめサラダ油	0.5	」いり卵
												☆液卵	15	,
22日	(月)		23日	(火)		7日	(水)	-	∃ ())	
						7日	(水)		日 ()		□ ()	
22日 麦ごはん		プーン	23日 減量コッペパ		はし	7日	(水)		日 ())	
麦ごはん ガーリックチ	ス	プーン		ン	はし	7日	(水)		日 ()		日 ()	
麦ごはん	ス: キン	プーン	減量コッペパ	ン	はし	7日	(水)		日 ())	
麦ごはん ガーリックチ	ス: キン	プーン	減量コッペパ 煮込みうどん	ン	はし	7日	(水)		日 ()		日 ()	
麦ごはん ガーリックチ そえ野菜 ハッピースー クリスマスケ	ス: キン プ (プーン	減量コッペパ 煮込みうどん ごぼうサラダ	ン	はし	7日	(水)		8 ())	
麦ごはん ガーリックチ そえ野菜 ハッピースー クリスマスケ 食品名	スプ キン プ (ーキ	プーン	減量コッペパ 煮込みうどん ごぼうサラダ 食品名	ン 1人分	はし	7日	(水)		B ())	
麦ごはん ガーリックチ そえ野菜 ハッピースー クリスマスケ 食品名 第5も皮つき50g	スプ キン プ ーキ 1人分	プーン ス	減量コッペパ 煮込みうどん ごぼうサラダ 食品名 水	ン 1人分 95	はし	7日	(水)		B ())	
麦ごはん ガーリックチ そえ野菜 ハッピースー クリスマスケ 食品名	スプ キン プ (ーキ	プーン ス	減量コッペパ 煮込みうどん ごぼうサラダ 食品名	ン 1人分 95 3	はし	7日	(水)		B ())	
麦ごはん ガーリックチ そえ野菜 ハッピースー クリスマスケ 食品名 第5も皮つき50g	スプ キン プ ーキ 1人分	プーン ス ホ	減量コッペパ 煮込みうどん ごぼうサラダ 食品名 水	ン 1人分 95	はし	7日	(水)		B ())	
麦ごはん ガーリックチ そえ野菜 ハッピースークリスマスケ 食品名 鶏もも皮つき50g 鶏もも皮つき30g	ス: キン プ ーキ 1人分 1 2	プーン ス 小 中	減量コッペパ 煮込みうどん ごぼうサラダ 食品名 水 いりこだし (冷蔵)	ン 1人分 95 3	はし	7日	(水)		B ())	
麦ごはん ガーリックチ そえ野菜 ハッピースークリスマスケ 食品名 鶏もも皮つき30g 塩	スプ キン プ ーキ 1人分 1 2 0.33	プーン ス 小 中	減量コッペパ 煮込みうどん ごぼうサラダ 食品名 水 いりこだし (冷蔵) 鶏ももこま切れ	ン 1人分 95 3 25	はし 7	7日	(水)		日 ())	
麦ごはん ガーリックチ そえ野菜 ハッピースークリスマスケ 食品名 鶏もも皮つき50g 鶏もも皮つき30g 塩 こしょう 酒	スプ キン プ ーキ 1人分 1 2 0.33 0.02	プーン ス 小 中	減量コッペパ 煮込みうどん ごぼうサラダ 食品名 水 いりこだし (冷蔵) 鶏ももこま切れ 冷かまぼこ(魚)	ン 95 3 25 10 8	はし 7 3いちょう		(水)		日 ())	
麦ごはん ガーリックチー そえ野菜 ハッピースークリスマスケー 食品名 鶏もも皮つき50g 鶏もも皮つき30g 塩 こしょう	スプ キン プーキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.11 2.2	プーン ス	減量コッペパ 煮込みうどん ごぼうサラダ 食品名 水 いりこだし (冷蔵) 鶏ももこま切れ 冷かまぼこ(魚) 水煮れんこん にんじん①	ン 95 3 25 10 8	7		(水)		日 ())	
麦ごはん ガーリックチース・カーリマネス・カーリス・カーリス・カーリック・ 食品名 りまちも皮つき30g 増もしょう カーリック カーリック	ス: キン プーキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.11 2.2 0.05	プーン ス	減量コッペパ 煮込みうどん ごぼうサラダ 食品名 水 いりこだし (冷蔵) 鶏ももこま切れ 冷かまぼこ(魚) 水煮れんこん にんじん① だいこん	ン 95 3 25 10 8 8 10	7 3いちょう		(水)		日 ()	
麦ごはん ガーリックチース・カリスを インリスを のは、カーリックチース・カリスを のは、カーリック・アンスを のは、カーリック・アンスを のは、カーリック・アンスを のは、カーリック・アンスを のは、カーリック・アンスを のは、カーリック・アンスを は、カーリック・アンスを は、カーリックを は、カーリーのでは、カートのでは、カートのでは、カートのでは、アンスを は、カーリーのでは、カートのでは、アンスを は、カートのでは、アンスを は、カートのでは、アンスを は、カートのでは	スプ キン プーキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.11 2.2	プーン 	減量コッペパ 煮込みうどん でぼうサラダ 食品名 水 いりこだし (冷蔵) 鶏ももこま切れ 冷かまぼこ(魚) 水煮れんこん にんじん① だいこん しめじフレッシュ	ン 95 3 25 10 8 8 10 8	7 3いちょう 太短		(水)		日 ()	
麦ごはん ガーリックチース・カーリマネス・カーリッス・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	ス: キン プーキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1	プーン 	減量コッペパ 煮込みうどん ではうサラダ 食品名 水いりこだし (冷蔵) 鶏ももこま切れ 冷かまぼこ(魚) 水煮れんこん にんじん(したいこん しめじフレッシュ 冷きざみ揚げ	ン 95 3 25 10 8 8 10 8 4	7 3いちょう 太短		(水)		B (
麦ごはん ガーリックチースを発生します。 第1年を表現します。 第1年を表現します。 第1年を表現します。 第1年を表現します。 第1年の表現します。 第1年の表現は、第1年の表現します。 第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1	ス: キン プーキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1	プーン ス 下味 混ぜる	減量コッペパ 煮込みうどん すでである。 水いのこだし(冷蔵) 鶏ももまぼこ(魚) 水煮れんこん にんじん(力) だいこん しめじフレッシュ 冷ささるみ揚げ 塩	ン 95 3 25 10 8 10 8 4 0.3	7 3いちょう 太短		(水)		B (
麦ごはん ガーリックチース・カーリマネス・カーリッス・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	ス: キン プーキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1	プーン ス 下味 混ぜる	減量コッペパ 煮込みうせっダ 食品名 水いのこだし (冷蔵) 鶏ももまぼこ(魚) 水煮れんこん にんじんし だいこん しめじフレッシュ 冷ささ 塩 みりん	ン 95 3 25 10 8 10 8 4 0.3 2	7 3いちょう 太短		(水)		B (
麦ごはん ガーリックチースを発生して、アリスを発生しまう。 この おいかい カーリック を記念 いまり できる の ない かい カーリッチップ パセリチップ アプロッコリー アンメイルドレッシングフリーネーフレッチ	ス: キン プーキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1	プーン ス 下味 混ぜる	減量コッペパ 煮込みうせっ 食品名 水いのこだし(冷蔵) 鶏ももほぼ(魚) 水煮れんじん にんじんしん にんじんしたいこん しめじフレッシュ 冷きさ もりん しょうゆ(う)	ン 95 3 25 10 8 10 8 4 0.3 2 4.8	7 3いちょう 太短		(水)							
麦ごはん ガーリックチースを発生します。 第1年を表現します。 第1年を表現します。 第1年を表現します。 第1年を表現します。 第1年の表現します。 第1年の表現は、第1年の表現します。 第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1年の表現は、第1	ス: キン プーキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1	プーン ス 下味 混ぜる	減量コッペパ 煮込みうせっダ 食品名 水いのこだし(冷蔵) 鶏ももまぼこ(魚) 水煮れんこん にんじんしたいこん しめじフレッシュ 冷ささなみ揚げ 塩 みりん	ン 95 3 25 10 8 10 8 4 0.3 2	7 3いちょう 太短		(水)							
麦ごはん ガーリックチースを発生して、アリスを発生しまう。 この おいかい カーリック を記念 いまり できる の ない かい カーリッチップ パセリチップ アプロッコリー アンメイルドレッシングフリーネーフレッチ	ス: キン プーキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1	プーン (ス) 小中 下味 混ぜる	減量コッペパ 煮込みうせっ 食品名 水いのこだし(冷蔵) 鶏ももほぼ(魚) 水煮れんじん にんじんしん にんじんしたいこん しめじフレッシュ 冷きさ もりん しょうゆ(う)	ン 95 3 25 10 8 10 8 4 0.3 2 4.8	7 3いちょう 太短		(水)							
麦ごはん ガス野菜 ハクリックチークリスの名 鶏もも皮つき50g 鶏もも皮つき30g 塩 こ 西 パカーリック カーカーカーカーの アカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー	ファナ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1 30 4 0.3 5	プーン	減量コッペパ 煮込みう かく	ン 95 3 25 10 8 10 8 4 03 2 4.8 0.8 50	7 3いちょう 太短 B冷凍		(水)							
麦ごはん ガス野 スークリースの	ス: キン プキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1 30 4 0.3 5 15	プーン ハ 中 下味	減量コッペパ 煮込みうさん 食品名 水いのこだし(冷蔵) 鶏ももまぼっにんい たここに(冷しいこん にんじんのしだいしつしっシュ たったいとのでする場け 塩 みりんしょうゆ(う) 酒	ン 95 3 25 10 8 10 8 4 03 2 4.8 0.8	7 3いちょう 太短 B冷凍		(水)							
麦ごはん ガーリックチースタークリス配名 鶏もも皮つき50g 鶏もも皮つき30g 塩 しょう 酒パガーセリチーツが、カーリッチーツのカール・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	ファキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1 30 4 0.3 5 15 10	プーン (ス) 小 中 下味 混ぜる	減量コッペパ 煮込み かけっち 食品名 水いのこだ しい こうに はい いっかい かい か	ン 95 3 25 10 8 8 10 8 4 0.3 2 4.8 50 3	7 3いちょう 太短 B冷凍		(zk)							
麦ごはん ガそハクチ・フリッス (A)	キン プーキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1 30 4 0.3 5 15 10 10	プーン ハ 中 下味 温ぜる 3くし 3い5ょう	減量コッペパ 煮込みうけっち 食品名 水いのこだし (冷蔵) 鶏ももまぼれん① たここまに (冷蔵) 水水のこだした こまに 魚ん にんい じん しん きさい しゅき さい かい かい うい かい うい かい うい かい うい きん 青ね きん おい うい ごぼう かん きき	プリスタ 953 2510 8810 895 109 89 109 89 90 90 90 90 90 90 90 90 90 90 90 90 90	7 3いちょう 太短 B冷凍 5		(zk)							
麦ごはん ガそハクリ 食のきちのg 鶏もも皮っきるのg 鶏もも皮っきるのg 鶏もも皮っきるのg コークリスには カークリスには カークリスには カークリスには カークリスには カークリスには カークリスには カークリスには カークリスには カークスには カークリスには ない たまれたと には	キン プキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1 30 4 0.3 5 15 10 10 0.1	プーン n 中 下味 温ぜる 3くし 3い5ょう	減量コッペパ 煮込ぼう 水いのこだしの 食品名 水いのこだし (冷蔵) 鶏ももまばれん① たここまに にんしん にんいしん はいこう さい はい いじ さい しか 塩 み し 酒 冷 青ね で おい い で がっかい で で がっかい で で がっかい で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ン 95 3 25 10 8 8 10 8 4 0.3 2 4.8 50 3 20 20	7 3いちょう 3 太短 B冷凍 5		(zk)							
麦 だん ガイ・カークリス	ファナ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1 30 4 0.3 5 15 10 10 0.1 0.03	プーン n 中 下味 温ぜる 3くし 3い5ょう	減量コッペパ 煮込み かけっ を	ン 95 3 25 10 8 8 10 8 4 0.3 2 4.8 50 3 20 8	7 3いちょう 太短 B冷凍 5		(zk)							
麦ごはん ガそハクリ 食のきちのg 鶏もも皮っきるのg 鶏もも皮っきるのg 鶏もも皮っきるのg コークリスには カークリスには カークリスには カークリスには カークリスには カークリスには カークリスには カークリスには カークリスには カークスには カークリスには ない たまれたと には	キン プキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1 30 4 0.3 5 15 10 10 0.1	プーン n 中 下味 温ぜる 3くし 3い5ょう	減量コッペパ 煮込ぼう 水いのこだしの 食品名 水いのこだし (冷蔵) 鶏ももまばれん① たここまに にんしん にんいしん はいこう さい はい いじ さい しか 塩 み し 酒 冷 青ね で おい い で がっかい で で がっかい で で がっかい で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ン 95 3 25 10 8 8 10 8 4 0.3 2 4.8 50 3 20 20	7 3いちょう 3 太短 B冷凍 5		(zk)							
麦ごはん ガそハクリ 食のきちのg 鶏もも皮っきちのg 鶏もも皮っきるのg 塩 し カークリス の	ファナ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1 30 4 0.3 5 15 10 10 0.1 0.03	プーン n 中 下味 温ぜる 3くし 3いちょう	減量コッペパ 煮込み かけっ を	ン 95 3 25 10 8 8 10 8 4 0.3 2 4.8 50 3 20 8	7 3いちょう 3 太短 B冷凍 5		(水)							
麦 ガそハク (Path Auch Collaboration) かった ファイク (Path Auch Collaboration) かった ファイン (Path Auch Collaboration) かった ファイン (Path Auch Collaboration) かった ファクシュルーム (Path Auch Collaboration) かった しょう	キン プキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1 30 4 0.3 5 15 10 0.1 0.03 110 0.03 110 1.2	プーン n 中 下味 温ぜる 3くし 3いちょう	減量コッペパ 煮込み かり で	ン 95 3 25 10 8 8 10 8 4 0.3 2 4.8 50 3 20 8 10	7 3いちょう 3 太短 B冷凍 5		(水)							
麦 ガそハク (ラミット) (ファック アイン (ファック アイン で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	キン プーキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1 30 4 0.3 5 15 10 0.1 0.03 110 0.03 110 1.2 3.5	プーン n 中 下味 温ぜる 3くし 3いちょう	減量 引きる はいか はいか はいか はいか はいか はいか かい か	ン 95 3 25 10 8 8 10 8 4 0.3 2 4.8 50 3 20 8 10 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	7 3いちょう 3 太短 B冷凍 5		(水)							
麦 だん ガイハク	キン プーキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1 30 4 0.3 5 15 10 0.1 0.03 110 1.2 3.5 4	プーン n・中 下味 温ぜる 3<し 3いちょう	減量コッペパ 煮込み かり で	ン 95 3 25 10 8 8 10 8 4 0.3 2 4.8 50 3 20 8 10 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	7 3いちょう 3 太短 B冷凍 5		(2K)							
麦 ガそハク	キン プーキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1 30 4 0.3 5 15 10 0.1 0.03 110 0.03 110 1.2 3.5	プーン n・中 下味 温ぜる 3<し 3いちょう	減量コッペパ 煮込み かり で	ン 95 3 25 10 8 8 10 8 4 0.3 2 4.8 50 3 20 8 10 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	7 3いちょう 3 太短 B冷凍 5		(2K)							
麦 ガそハク 食の かっと	キン プーキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1 30 4 0.3 5 15 10 0.1 0.03 110 1.2 3.5 4 20	プーン n・中 下味 温ぜる 3<し 3いちょう	減量コッペパ 煮込み かり で	ン 95 3 25 10 8 8 10 8 4 0.3 2 4.8 50 3 20 8 10 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	7 3いちょう 3 太短 B冷凍 5		(zk)							
麦 ガそハク 食の かっと	キン プーキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1 30 4 0.3 5 15 10 0.1 0.03 110 1.2 3.5 4 20 1.1	プーン n・中 下味 温ぜる 3<し 3いちょう	減量コッペパ 煮込み かり で	ン 95 3 25 10 8 8 10 8 4 0.3 2 4.8 50 3 20 8 10 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	7 3いちょう 3 太短 B冷凍 5		(2K)							
麦 ガそハク 食の かっと	キン プーキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1 30 4 0.3 5 15 10 0.1 0.03 110 1.2 3.5 4 20 1.1 1.2 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3	プーン n・中 下味 温ぜる 3<し 3いちょう	減量コッペパ 煮込み かり で	ン 95 3 25 10 8 8 10 8 4 0.3 2 4.8 50 3 20 8 10 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	7 3いちょう 3 太短 B冷凍 5		(zk)							
麦 ガそハク 食の かっと	キン プーキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1 30 4 0.3 5 15 10 0.1 0.03 110 1.2 3.5 4 20 1.1	プーン n・中 下味 温ぜる 3<し 3いちょう	減量コッペパ 煮込み かり で	ン 95 3 25 10 8 8 10 8 4 0.3 2 4.8 50 3 20 8 10 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	7 3いちょう 3 太短 B冷凍 5		(zk)							
麦 ガそハク 食の かっと	キン プーキ 1人分 1 2 0.33 0.02 1.1 2.2 0.05 0.1 30 4 0.3 5 15 10 0.1 0.03 110 1.2 3.5 4 20 1.1 1.2 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3	プーン n・中 下味 温ぜる 3<し 3いちょう	減量コッペパ 煮込み かり で	ン 95 3 25 10 8 8 10 8 4 0.3 2 4.8 50 3 20 8 10 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	7 3いちょう 3 太短 B冷凍 5		(zk)							