週単位献立表 2月

第1週 アレルギー表示用

- 週半位献立表		Л	_					<b>カリ</b>	逈	T.		-一表	.小 <b>开</b> .	1					1	_						Т	_				1					
市制20周年お祝い献	立①		3 E		(月)			市制20周年お祝い献 献 立	立(2)			<u>日</u> /ルギ-		火)			+4 -				日ルギー表え	(水 -	)		献立	+	6		(木) -表示		献立			ルギー	(金)	
献 立 ごはん のみどん(のみ丼) やさいチップス 紅白お祝いすまし汁 お祝いゼリー		鶏卵・うず	エビ・	アーチ	K.	やバま	L	献		乳头	ル 鶏 卵・うず	エーー	- 表示		やす	L	献 立 ミルクロール チキンハーブ焼き 花野菜サラダ 白菜のクリームスープ		鶏卵・うず	エビ・	ルギー表	K	バ	やましい	献 立 ごはん 大豆とれんこんのごまからめ おでん	乳・乳	鶏卵・うず	7 1		やま	献 立 ごはん アジフライ 小松菜ソテー キムチかき玉みそ汁	7	鶏卵・うず	ニーデー	表示 鱼	やおしい
材料名	中学年 1人分g		カか	かかり	魚貝卵類	ナルナも	ごたまけ	材料名	中学	年 製品	小麦	カルンニかド	介類	貝が類が	トいこ	だたけ	材料名	中学年	製らり	カニ	いン介	魚貝卵		いごた	材料名 中学年1人分	無製品		いとかり	か 魚 貝 ナ	いごま	た け 材料名	中学年 1人分8	製 <mark>ら</mark> 小カ 品卵麦ニ	いンドかド	介魚貝類卵類	ナいごたナもまけ
飲用牛乳	206	•						飲用牛乳	20	06 ●							飲用牛乳	206	6 <b>•</b>				П		飲用牛乳 200	6	•				飲用牛乳	206				
± %=	70							1.20	_		-		++				5 // E= //			-			Н		白飯 70			_			4.05	70		+		
白飯	70							むぎ飯	6	05							ミルクロール 低学年40g	5(		1		+	Н		白飯 70	U		+			白飯	70	_			
																	中学年50g																			
豚肉スライス	35							豚肉スライス	3								高学年60g					4	Ш		大豆(乾) 1:	2					大冷あじフライ40g	40	•		•	
こいくちしょうゆ	1.6				-	+		調理用ワイン赤1.8L サントリー			-	++	++	#	-							-	Н		片栗粉1k ホクレン :	2		+			大豆白紋油タンクローリー 昭和産業	4	_	+		
三温糖1k 日新製糖 調理酒 宝酒造株式会社	1.4				+	+		食塩 こしょう400g ヱスビー	0.0					+	++		鶏もも皮つき50g 枚切り	50		H		+	Н		れんこん 1!   大豆白紋油タンクローリー 昭和産業 !	5		+								
<u>脚壁相 玉相足株式云社</u> ゆず 果汁	0.2					Ħ		サラダ油 昭和産業 1500g					++				調理用ワイン白1.8L サントリー		i	F			H		かえり干し1k マルニシ国産	4		•								
たまねぎ	45							にんにく	0.								食塩	0.	1						にんじん	6					サラダ油 昭和産業 1500g	0.5				
にんじん	5					П	Ш	しょうが	0.					П			こしょう400g ヱスビー	0.03					П		三温糖1k 日新製糖 0.8	_					ベーコン(JAS)短冊切り	6				
丸いも	10					•		たまねぎ	6		11		H		H		シーズニングスパイス	0.06					Н		こいくちしょうゆ 1.3	-		1			たまねぎ	10				
かつお節厚削(だし) 三温糖1k 日新製糖	2					+		ぶなしめじ にんじん	1	5	++				H		にんにく (乾)バジル	0.2					H		本みりん合同酒精 1,8L 1.3 調理酒 宝酒造株式会社 0.8	-		+			にんじん もやし	5 20				
二温福 ドロ 和 表稿	2.5					+		<u>にんしん</u> ダイストマト1号缶 モンテ	- 2	0					+		(軽)ハンル 調理用ワイン白1.8L サントリー	1.2				+	H		調理 <u>問 玉沼垣株式芸社 0.8</u> 水あめ1060g 明治屋 1.9	_		t			小松菜	12				
うすくちしょうゆ	1.5							ローリエ粉末	0.0								20-17/17   2   1.0c   72  7								水	3					ヘルシ-ファ-ムコンソメ500g	0.4				
本みりん合同酒精 1.8L	1.5							ヘルシ-ファ-ムコンソメ500g	1.	.5			•										Ш		星印白いりごま1k 九鬼	1				•	こいくちしょうゆ	0.8				
米粉能美市産 1k	0.8					$\perp$		調理用ワイン赤1.8L サンドノー		1			44										Ш			4		_			食塩	0.07		+		
糸みつば	2							三温糖1k 日新製糖	0.	.5			++				(冷)ブロッコリー500g	15	5			+	Н			+		+			こしょう400g ヱスビー	0.01				
ゆず 果汁	0.4					+		デミグラスソース1k MCC		2	•		++		+		(冷)カリフラワー キャベツ	20		H		+	H		だいこん 60	0		+						+		
								ウスターソース1.8L カゴメ		1							にんじん	(				Ŧ	П		にんじん 10	_		t								
								こいくちしょうゆ		1							サラダビネガー1L QP	1.2	2						さといも 1!	5					豚肉スライス	15				
れんこん	10							ハヤシフレーク1k ハウスギャバ		_	•						EXオリーブ油800ml 日清オイリオ	0.6	3				Ш		三角こんにゃく 20	-					調理酒 宝酒造株式会社	1				
さつまいも	15				-	+		食塩	0.0		-		++	#	++		こいくちしょうゆ		1				Н		厚揚げ 1:	-		+			にんじん	7	_	+		
大豆白紋油タンクローリー 昭和産業 食塩	0.1					+		こしょう400g ヱスビー 生クリーム 乳脂肪	0.0	1	-						三温糖1k 日新製糖 食塩	0.0				+	Н		ちぎり根菜揚500g マリンプロフ・ス* 1;   二分切り昆布 0.4	_					たまねぎ 絹ごし豆腐	15 30	_			
及塩	0.1					+		エグリーム 孔脂切		-	1		++				良塩 こしょう400g ヱスビー		1			+	Н		かつお節厚削(だし)	2					桐こし立胸 マイルドキムチ500g アサダ	7	•			
																									三温糖1k 日新製糖	1					鶏卵	20	•			
																									本みりん合同酒精 1,8L 1.9	.5					かつお節厚削(だし)	2			•	
(冷)煮込みもち1k	15							キャベツ	2	20			44									4	Ш		調理酒 宝酒造株式会社	1					みそ	7				+
(冷)煮込みもち(紅)1k	15 30					+		にんじん みずな(きょうな)		5	-		-				ウインナー1cm幅カット たまねぎ	30	_			+	Н		こいくちしょうゆ 3.5 うすくちしょうゆ 0.5			+			純正ごま油1650g 日清オイリオ	0.4	_			
だいこん にんじん	30	_				+		かりな(さよつな) だいこん	1	5	-		++				にんじん	- 3(	7			+	Н		フゅくらしよフタ 0.5	.5		+					_			
えのきたけ	8							スイートコーン缶詰ホール 天狗缶詰		7	11						ぶなしめじ		3			Ť	П			T										
小松菜	10							笑顔でランチ ト・レッシング 香りごま理研		5	•						はくさい	30	)				П													
かつお節厚削(だし)	2			•			Ш	食塩	0.0		4				Ш		ローリエ粉末	0.03	3				Н			1		I								
日高昆布200g	0.3 2.2					+	+	こしょう400g ヱスビー	0.00	05	-				+		逸品中華ガラスープ(チキン) ヘルシ-ファ-ムコンソメ500g	1 /	3				Н		<del>                                     </del>	+		1				$\vdash$				
こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	1.6					+			+	++	11				H		ヘルシ-ファ-ムコンソメ500g 調理用ワイン白1.8L サントリー		5				Н		<del>                                     </del>	+		1								
調理酒 宝酒造株式会社	1.0					Н			1		11				Ħ		普通牛乳(調理用)		5 •	f			Н		<del> </del>	T		T								
本みりん合同酒精 1,8L	1							フレンス*クレープ(チョコ)	3	30							米粉能美市産 1k	- (	3				П													
							П				17		П		П		バター450g 明治		2 •				П			F										
	$\vdash$					+			+		-		-				食塩						$\square$			4		1								
71.00 11.71.00 - 50 - 17.1	40					+			+	+			+				こしょう400g ヱスビー 生クリーム 乳脂肪	0.0				+	H			+										
ストロヘ・リーフレッシュ50gへ・スト	40					H			1								エンソーム 孔脂肪	1					H			+										
																				ľ			П													
																							П													
									1	+													Н													
						$\blacksquare$			+									_										+				_		+		
						+			+						H			<del>                                     </del>																		
						П			1											f			H													
備考								備考									備考								備考						備考					
																									1											
																	I								1						l					

週単位献立表 2月 第2週 アレルギー表示用 10 日 12 旦 (月) 11 且 (zk) 13 ⊟ (木) 14 日 (金) 建国記念の日 (火) アレルギー表示 立 猫 アレルギー表示 アレルギー表示 アレルギー表示 アレルギー表示 献 わかめむぎご飯 ミルクロール ごはん ごはん 焼きギョウザ とうふのナゲット ますの西京みそ焼き カレーライス ごま酢和え ほうれん草とツナのソテー 切干大根のかみかみ和え チキンカツ 根菜汁 かぼちゃポタージュ 車麩の卵とじ フルーツミルクゼリー バま バま ヾま 中学年製ら小力い 1人分8品卵麦ニか 中学年製1人分8品 材料名 材料名 材料名 材料名 材料名 飲用牛乳 飲用牛乳 飲用牛乳 飲用牛乳 206 わかめむぎ飯 ミルクロール むぎ飯 低学年40g 中学年50g 豚肉スライス 焼ギョーザ18(ニンニク抜き)味の素 36 • 高学年60g ます切り身40 調理用ワイン赤1.8L サントリー 0.9 0.6 0.48 調理酒 宝酒造株式会社 サラダ油 昭和産業 1500g しょうが しょうが 三温糖1k 日新製糖 豆腐のナゲット マリンプロフ・ス・ にんにく みそ たまねぎ 50 らやし 大豆白絞油1斗缶(16.5k) 加藤製油 15 キャベツ 西京白みそ500g にんじん 15 50 本みりん合同酒精 1.81 こんじん じゃがいも スクール糸かまぼこ 1k袋 調理酒 宝酒造株式会社 小麦粉1k 尾張製粉 うすくちしょうゆ バター450g 明治 EXオリーブ油800ml 日清オイリオ こいくちしょうゆ たまねぎ サラダ油 昭和産業 1500g 三温糖1k 日新製糖 にんじん 純カレー粉缶400g SB 米酢1.8L タマノイ まぐろオイル漬1k はごろも 切干大根1k 藤和乾物 トマトケチャップ1k カゴメ 星印すりごま(白)1k 九鬼 ほうれんそう にんじん ヘルシ-ファ-ムコンソメ500g 調理用ワイン赤1.8L サントリー 0.5 ヘルシ-ファ-ムコンソメ500g 0.5 小松菜 0.8 純正ごま油1650g 日清オイリオ 三温糖1k 日新製糖 ウスターソース1.8| カゴメ 食塩 こいくちしょうゆ 食塩 0.07 すりおろしりんご 1k 国産 こいくちしょうゆ 0.5 オールスパイス 0.01 こしょう400g ヱスビー うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 米酢1.8L タマノイ 0.5 ● ダイスチーズ1k 明治 厚揚げ 純正ごま油1650g 日清オイリオ 短冊こんにゃく こくまろカレーフレーク1k ハウス 4 たまねぎ サラダ油 昭和産業 1500g ジャワカレーフレーク1k ハウス ごぼう ベーコン(JAS)短冊切り 食塩 たまねぎ 鶏もも皮なしスライス こしょう400g ヱスビー こんじん 西洋かぼちゃ 調理酒 宝酒造株式会社 だい<u>こん</u> こいくちしょうゆ (冷)かぼちゃ裏ごし マルハニチロ 車麩カット うすくちしょうゆ バター450g 明治 たまねぎ チキンカツ30g 食材倶楽部 大豆白紋油タンクローリー 昭和産業 本みりん合同酒精 1.8L ヘルシ-ファ-ムコンソメ500g にんじん 0.5 かつお節厚削(だし) 食塩 干ししいたけ500g 藤和乾物 0.02 10 こしょう400g ヱスビー 日高昆布200g しらたき 0.04 普通牛乳(調理用) 35 ● 食塩 はくさい かつお節厚削(だし) 米粉能美市産 1k パインレトルト1.5kg はごろも (乾)パセリ ヱスビー こいくちしょうゆ 曽林ダイスカット1.6kg(絵景)1kg 天狗缶詰 生クリーム 乳脂肪 1.5 うすくちしょうゆ バナナ 三温糖1k 日新製糖 アレンシ・ダイスセリー国産シャインマスカット鉄・Ca 15 20 調理酒 宝酒造株式会社 ソフトゼリーの素480g入2k入 普通牛乳(調理用) 本みりん合同酒精 1,8L 食塩 片栗粉1k ホクレン 25 備考 備者 備考 備者 備者

週単位献立表 2月

第3週 アレルギー表示用

週単位献立表	2	月						- 男ご	過	<i>Y</i>	レル	ギー	マホ,	H			1	-							-											
			17 1		(月)							8 ⊟		(火)					19		(zk	.)		鳥取県献立			0 д		木)				21		(金)	
献立			アレル	ギー表え	Ī.			献立			7	レルキ	一表:	示			献	Ĭ	アレ	ルギー	表示			献立		7	レルギ	一表示			献立		アレ	ルギー	長示	
ごはん やさいのチヂミ もやし炒め うずら卵入リ八宝菜		鶏卵・うず	ΞĽ.	ア ー モ 魚		やま	しい	ごはん ホッケのから揚げ たくあん和え さつま汁		乳 · 乳	鶏卵・うず	Н'n·	アーモ魚		* バま	b	ミルクロール ハンバーグケチャ クリームドポテト 冬野菜のスープ	ップソース	鶏 卵・うず 乳・乳 ず	ア    -	魚	バ	やしい	さくら飯 どんどろけ飯(いり豆腐ご いもこん汁	·飯) 字 · 字	鶏卵・うず	I Ľ	ア   モ 無	* バま	ני	ごはん とり天 白菜とくきわかめのナム. 塩こうじ汁	ル 乳 ・ 乳	鶏卵・うず ・	ア    -   モ	魚	やしいまし
材料名	中学年 1人分g	製 <mark>ら</mark> り 品 <mark>卵</mark> 麦	カルモニカ	ン が 類	魚貝卵類	ナナナ	ごたけ	材料名	中学	<sub>年</sub> 製 g品	ら 卵麦	カ ニ か	ン 介 類	魚貝卵類	ナル	こま	対料名	中学年 1人分g	製 <mark>ら</mark> 小力 品卵麦二	い <mark>ン</mark> かド	介魚貝類卵類	見 更ナ	いごたもまけ	材料名	中学年 1人分g 后	と <mark>ら</mark> 小 卵麦	カい	か無り	貝ナい類ナも	ごたまけ	材料名	<sub>中学年</sub> 製 1人分g 品	ら 卵 麦ニ	いンかり	介魚貝 頻卵類	ナルごたナもまけ
飲用牛乳	206	•						飲用牛乳	20	6 ●							飲用牛乳	206	•					飲用牛乳	206			1			飲用牛乳	206 ●				
白飯	70				+	+		白飯	7	0			+				ミルクロール	50	•					さくらむぎ飯	70		+	++			白飯	70				
																	低学年40g																			
	50						•	ほっけ切り身40g	4	0			•				中学年50g 高学年60g							冷凍国産プチ豆腐Ca鉄繊維 不二製油	30						鶏むね皮つき40g 枚切り	40				
大豆白紋油タンクローリー 昭和産業	5							こいくちしょうゆ	1.				_		Ш									鶏 ひき肉	25						調理酒 宝酒造株式会社	2				
					+	+		調理酒 宝酒造株式会社 にんにく	t 1.	-			+		Н		FMうす味国産鶏豚ハンバ	- <b>グ60</b> 60				+		調理酒 宝酒造株式会社 干しいたけ500g 藤和乾物	1.5 0.4		+	++			食塩 こしょう400g ヱスビー	0.1 0.01			$\blacksquare$	
								しょうが	0.								トマトケチャップ1k							ごぼう	15						にんにく	0.3				
もやし	40				$\blacksquare$			片栗粉1k ホクレン		4					Ш		ウスターソース1.8L							うすあげ	8						しょうが	0.5				
スイートコーン缶詰ホール 天狗缶詰 にんじん	- 8 - 5					+		小麦粉1k 尾張製粉 大豆白紋油タンクローリー 昭和産業		2	•				Н		三温糖1k 日新製 調理用ワイン赤1.8L サ							にんじん 純正ごま油1650g 日清オイリオ	10						こいくちしょうゆ 純正ごま油1650g 日清オイリオ	0.6				
にら	2							ハエロ秋/#3/2/U=U= 昭和産業		J							調理用ワイン赤1.8に サ	0.5						純止こま油1650g 日清オイリオ (冷)むき枝豆 1kホクレン 国産	5						天ぷら粉(卵抜き) 日清	6	•			
サラダ油 昭和産業 1500g									1	$\blacksquare$					H		水	5						三温糖1k 日新製糖	0.5						水	4		Щ		
ヘルシ-ファ-ム中華スープの素1k うすくちしょうゆ	0.3			•	+			キャベツ	3	0			+		H									調理酒 宝酒造株式会社 本みりん合同酒精 1,8L	1.3						大豆白紋油タンクローリー 昭和産業	5			+	
食塩	0.05							国産のお漬物 干切たくあん		8	•													こいくちしょうゆ	2.5											
こしょう400g ヱスビー	0.01							にんじん		5							じゃがいも	45	_					うすくちしょうゆ	1		$\dashv$	44							4	
					+			うすくちしょうゆ 三温糖1k 日新製糖	0.						Н		バター450g 明治 食塩	0.1	•					ねぎ	3		+	++			はくさい にんじん	40 5				
								星印白いりごま1k 九鬼								•	こしょう400g ヱス														茎わかめ(細目)	4	•	•		
豚肉スライス	20																ヘルシ-ファ-ムコンソメ5				•							4			こいくちしょうゆ	1.5				
<u>調理酒 宝酒造株式会社</u> しょうが	0.5	_			+	+			-	+	_		+		Н		普通牛乳(調理用) (乾)パセリヱスビー	0.03	•			+		豚肉スライス 調理酒 宝酒造株式会社	20		+	+			米酢1.8L タマノイ 三温糖1k 日新製糖	1.5 1.2				_
サラダ油 昭和産業 1500g								鶏もも皮なし2cm角切り	2	0							(乳/ハビリエスヒー	0.03						<u>調理店 玉店垣休式云社</u> にんじん	8						<u>二/皿 66 「 ト ロ 利 38 66</u> 純正ごま油1650g 日清オイリオ	0.3				
たまねぎ	20							調理酒 宝酒造株式会社		1														だいこん	20			44							444	
にんじん はくさい	30				+			たまねぎ にんじん	_	0 6							ベーコン(JAS)短冊	±πu s						さといも(冷)乱切り500g つきこんにゃく	15 15		+								+	
たけのこ 水煮 ニッカン	_							さつまいも		0							にんじん	8						かつお節厚削(だし)	2			•			豚肉スライス	12				
干ししいたけ500g 藤和乾物								かつお節厚削(だし)		2			•				たまねぎ	15						みそ	7						調理酒 宝酒造株式会社	1				
うずら卵水煮1k 天狗缶詰 調理酒 宝酒造株式会社					+			みそ ねぎ		7 6					Н		はくさい ほうれんそう	35 10									+				うすあげ にんじん	7				
チンゲンサイ	10							146		U							逸品中華ガラスープ(ラ														たまねぎ	15				
ヘルシ-ファ-ム中華スープの素1k	1			•			•										調理用ワイン白1.8L サ											4			もやし	20				
<u>食塩</u> こしょう400g ヱスビー	0.02					+			+	+					H		ヘルシ-ファ-ムコンソメ5 こいくちしょうゆ	00g 1.7							$\vdash$						キャベツ かつお節厚削(だし)	20				
こいくちしょうゆ	1.5																うすくちしょうゆ	1													日高昆布200g	0.3				
オイスターソース250g 理研				•	•								_		Н		食塩	0.03									+				塩こうじ	6			$\blacksquare$	
三温糖1k 日新製糖 本みりん合同酒精 1.8L	0.2					+			+	+					H		こしょう400g ヱス	0.003							$\vdash$						うすくちしょうゆ 本みりん合同酒精 1.8L	0.5				
調理酒 宝酒造株式会社	1																														食塩	0.01				
片栗粉1k ホクレン	1																										$\perp$	44			ねぎ	6				
					+					+			+		H																				+	_
										$\Box$					П										$\Box$											
	1					+			+	+					H		+	+							$\vdash$						-					
									t																											
																																		_		
	1								+	+							+	+													<u> </u>					
									L																											
															LI																					
備考								備考									備考							備考							備考					
								]																												

週単位献立表 2月

第4週 アレルギー表示用

<u> </u>	2月									ν <del>+</del> -:		13																				—	
振替休日 献 立		24		(月)			献立			25 E		(火)			+, -		26		(水)		+1 -		27		<u>(木)</u>		+1 +			28 目	±-( <del>≤</del>	<del>È</del> )	
± 101 67 (\$1)	鶏卵・うず 乳・乳	アレーエビ・カニ	ギーアーモン	魚魚魚	**************************************	L	ごはん ししゃも天ぷら 塩こんぶ和え 豚肉と大根のごまみそぇ	字 字 表 占	鶏卵・うずら	エビ・カい	アーモン魚介		がま いも	しいた	献 立 米粉パン クリスピーマョチキン ポテトサラダ かぶのスープ (⊕チョコ大豆クリーム		鶏卵・うずら卵 小麦	アーモ	Á	やまいもごま	献立 ごはん 出し巻き玉子 ブロッコリーのおかか 豚汁 しい たけ 材料名	和え 中学年 1人分g 占	アル・リツのアル・カー・エビ・カニののでは、カール・リックを	アーモ		やまいも	献立 立にはん 豚肉と野菜のオイス あさり入り中華スープョーグルトしいた 材料名	乳 乳 乳	乳卵・うずら	アレルギー エビ・カい	· 魚	リカナ	やまい
12 17 14 13		2 - 1	かド系	則類	ナも					麦二か	ド類	- 別 類	ナも	まけ		1人分8 品		_	則類	ナもま	_	1人分g 点 206		ハド類	外  類			1人分g 品		ニかド	類別	類ナ	もまけ
		H			H		飲用牛乳	206	•						飲用牛乳	206					飲用牛乳	206					飲用牛乳	206					
							白飯	70							米粉パン	50 ●	•				白飯	70					白飯	70					
	_		-		Н										低学年40g 中学年50g												豚肉スライス	35					_
			+		Н		NKR子持ちししゃも天ぷら	20		•					中字年50g 高学年60g						だし巻卵(バラ)50 県	給 50	•				調理酒 宝酒造株式会				H		#
							大豆白紋油タンクローリー 昭和産業	2							1237 1 - 28												しょうが	0.2					
					Н											40						15					にんにく	0.3			-	$\blacksquare$	4
			+				はくさい	37	H						鶏むね皮つき40g 枚切り 調理用ワイン白1.8L サントリー	40		+			ブロッコリー キャベツ	30					サラダ油 昭和産業 150	0.5 30			H	H	+
							にんじん	4							食塩	0.1					にんじん	5					たけのこ 水煮 ニッカ						
					П		きゅうり	4							こしょう400g ヱスビー	0.01					糸かつお 削り節	0.2		•			にんじん	8					41
	+				Н		塩昆布130g くらこん	0.4	-				+		ラッキーベーカリーマヨネーズ パン粉1kg フライスター	5			+H		三温糖1k 日新製糖 こいくちしょうゆ	0.3					キャベツ 三温糖1k 日新製糖	25 0.7					#
					H		うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	0.3							ハン粉 IKg フライスター コーンフレーク	2					こい べ りしよブル	'					ニ温糖IK 日新製糖 こいくちしょうゆ	2					
															(乾)バジル	0.1											オイスターソース250g 理				•	•	
	+				Н			$\vdash$													07 da =	25					ヘルシ-ファ-ム中華スープの素						•
	<del>-   -   -  </del>		+		H		豚肉スライス	20			Н				じゃがいも	40		+			豚肉スライス 調理酒 宝酒造株式会	25					本みりん合同酒精 1.8 純正ごま油1650g 日清オイ				H	H	
		Ħ			т		調理酒 宝酒造株式会社	1	Ħ				П		きゅうり	10					たまねぎ	1.2					食塩	0.03					
							しょうが	0.4							にんじん	4					焼き豆腐	20					こしょう400g ヱスビー						
			-		Н		こいくちしょうゆ 三温糖1k 日新製糖	1.5 0.5				+			サラダビネガー1L QP	0.6					えのきたけ	6 25					片栗粉1k ホクレン	0.4				$\blacksquare$	_
	<del>-                                      </del>		+		Н		二温糖IK 日新製糖 だいこん	55				+			EXオリーブ油800ml 日清オイリオ うすくちしょうゆ	1.2					さつまいも かつお節厚削(だし)										H		
							にんじん	10							三温糖1k 日新製糖	0.6					みそ	7					(冷)あさりむき身1k カネ	+ 8		• •	•		
							つきこんにゃく	10							食塩	0.05					ねぎ	6					調理酒 宝酒造株式会	注 1					
			+				<u>厚揚げ</u> ぶなしめじ	20			H	+			こしょう400g ヱスビー	0.005		+						+			鶏 ひき肉 調理酒 宝酒造株式会	12	-		#	lacksquare	-
			+		Н		かつお節厚削(だし)	2			•																にんじん	6			H		_
							みそ	7																			絹ごし豆腐	30					
			_				星印すりごま(白)1k 九鬼						-	•	豚肉スライス	20		_									ねぎ	5			-	$\blacksquare$	4
	_		_		Н		純ネリ胡麻(白)300g 真誠	1.5				+		•	調理酒 宝酒造株式会社 たまねぎ	20											逸品中華ガラスープ(チキ) ヘルシ・ファ・ム中華スープの素						
			т		Н										にんじん	5											こいくちしょうゆ	1					
					Ш										キャベツ	25											うすくちしょうゆ	1					
	<del>-     -  </del>		-		Н										かぶ	20 0.8					_						調理酒 宝酒造株式会	位 0.8			-	$\blacksquare$	
		Ħ	+		Н				Ħ			+	+		調理用ワイン白1.8L サントリー ヘルシーファームコンソメ500g	1.7											良塩 こしょう400g ヱスビー				H		-
															逸品中華ガラスープ(チキン)	2											純正ごま油1650g 日清オイ						•
	+				$\vdash$			$\vdash$							こいくちしょうゆ	1					1	+						+					
	+	H			Н								+		うすくちしょうゆ 食塩	0.03					+	++					元気ヨーグルト70g ヤクル	⊦ 70 <b>●</b>					
					ш										及価 こしょう400g ヱスビー	0.003											76XL 77V1708 (177)	, ,,,					
	+	H			Н			$\vdash$					+								+	+++					<del>                                     </del>	+					-
		H			H										マーシャルビーンズ15g 丸和	-					1							+					
					П										7,112 771108 7019																		
<u> </u>	+				Н			$\Box$														+						1					
	+				H																+						<del>                                     </del>	+					#
	1		_																														
	$\perp$				Н																-												4
備考							備考	<u> </u>							備考						備考						備考						
							•																										
															1																		