

# 1月7日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
ポークカレーライス 牛乳 いんげん豆のサラダ 新春デザート	ポークカレーライス 牛乳 いんげん豆のサラダ 新春デザート	麦ごはん 牛乳 チーズ入りスペイン風オムレツ 野菜ソテー いんげん豆のサラダ 新春デザート ポークカレー	麦ごはん 牛乳 チーズ入りスペイン風オムレ 野菜ソテー いんげん豆のサラダ 新春デザート ポークカレー
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳  精白米 強化米 強化押し麦 豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 人参 玉ねぎ トマト水煮(缶 ホール) グリンピース(冷凍) にんにく サラダ油(米ぬか油) 塩 チャツネ カレールウ 水	牛乳  精白米 強化米 強化押し麦 豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 人参 玉ねぎ トマト水煮(缶 ホール) グリンピース(冷凍) にんにく サラダ油(米ぬか油) 塩 チャツネ カレールウ 水	精白米 強化米 強化押し麦  牛乳  スペイン風オムレツ  キャベツ 小松菜 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう  いんげん豆 レッドキドニー(缶) ホールコーン(冷) きゅうり 塩 こしょう サラダ油(米ぬか油) 酢 醤油  新春デザート  豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 人参 玉ねぎ トマト水煮(缶 ホール) グリンピース(冷凍) にんにく サラダ油(米ぬか油) 塩 チャツネ カレールウ 水	精白米 強化米 強化押し麦  牛乳  スペイン風オムレツ  キャベツ 小松菜 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう  いんげん豆 レッドキドニー(缶) ホールコーン(冷) きゅうり 塩 こしょう サラダ油(米ぬか油) 酢 醤油  新春デザート  豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 人参 玉ねぎ トマト水煮(缶 ホール) グリンピース(冷凍) にんにく サラダ油(米ぬか油) 塩 チャツネ カレールウ 水
いんげん豆 レッドキドニー(缶) ホールコーン(冷) きゅうり 塩 こしょう サラダ油(米ぬか油) 酢 醤油  新春デザート	いんげん豆 レッドキドニー(缶) ホールコーン(冷) きゅうり 塩 こしょう サラダ油(米ぬか油) 酢 醤油  新春デザート		

# 1月8日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 肉団子の辛みそ炒め シルバーサラダ ニラたまスープ	(米飯) 牛乳 かしわうどん ちくわの磯辺揚げ シルバーサラダ	米飯 牛乳 肉団子の辛みそ炒め 小松菜のソテー シルバーサラダ りんご缶 ニラたまスープ	米飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のソテー シルバーサラダ りんご缶 ニラたまスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
肉団子 人参 キャベツ ピーマン 生姜 にんにく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みそ(八丁) みそ(淡色・辛) トウバンジャン 酒 でん粉 水	うどん(冷凍) 鶏もも肉(皮なし) 蒸しかまぼこ 油揚げ うずら卵(缶) 人参 長ねぎ しめじ ほうれん草 だし昆布 削り節 醤油 みりん 塩 水	肉団子 人参 キャベツ ピーマン 生姜 にんにく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みそ(八丁) みそ(淡色・辛) トウバンジャン 酒 でん粉 水	ちくわ 小麦粉 青のり 水 揚げ油(米ぬか油)  もやし 小松菜 ホールコーン(冷) ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
緑豆春雨 きゅうり 人参 ノンエッグマヨネーズ 塩 酢 こしょう	ちくわ 小麦粉 青のり 水 揚げ油(米ぬか油)	もやし 小松菜 ホールコーン(冷) ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	緑豆春雨 きゅうり 人参 ノンエッグマヨネーズ 塩 酢 こしょう
鶏卵 豆腐 にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水	緑豆春雨 きゅうり 人参 ノンエッグマヨネーズ 塩 酢 こしょう	緑豆春雨 きゅうり 人参 ノンエッグマヨネーズ 塩 酢 こしょう  りんご缶	りんご缶  鶏卵 豆腐 にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水
鶏卵 豆腐 にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水	鶏卵 豆腐 にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水	鶏卵 豆腐 にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水	鶏卵 豆腐 にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水

# 1月9日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
ほうれん草と豚肉のあんかけ丼 牛乳 焼き餃子 アーモンドキャベツ	ほうれん草と豚肉のあんかけ丼 牛乳 焼き餃子 アーモンドキャベツ	麦ごはん 牛乳 ほうれん草と豚肉のあんかけ 焼き餃子 アーモンドキャベツ 大根漬け じゃが芋のみそ汁	麦ごはん 牛乳 ほうれん草と豚肉のあんかけ 焼き餃子 アーモンドキャベツ 大根漬け じゃが芋のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳	牛乳	精白米 強化米 強化押し麦	精白米 強化米 強化押し麦
精白米 強化押し麦 強化米 豚もも肉(薄切り) 生姜 醤油 酒 生揚げ ほうれん草 白菜 人参 たけのこ(水煮缶) 干椎茸 きくらげ サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 塩 こしょう ごま油 がらスープの素 でん粉 水	精白米 強化押し麦 強化米 豚もも肉(薄切り) 生姜 醤油 酒 生揚げ ほうれん草 白菜 人参 たけのこ(水煮缶) 干椎茸 きくらげ サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 塩 こしょう ごま油 がらスープの素 でん粉 水	牛乳  豚もも肉(薄切り) 生姜 醤油 酒 生揚げ ほうれん草 白菜 人参 たけのこ(水煮缶) 干椎茸 きくらげ サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 塩 こしょう ごま油 がらスープの素 でん粉 水	牛乳  豚もも肉(薄切り) 生姜 醤油 酒 生揚げ ほうれん草 白菜 人参 たけのこ(水煮缶) 干椎茸 きくらげ サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 塩 こしょう ごま油 がらスープの素 でん粉 水
焼きぎょうざ	焼きぎょうざ	焼きぎょうざ	焼きぎょうざ
キャベツ きゅうり アーモンド(細切り) 塩 醤油	キャベツ きゅうり アーモンド(細切り) 塩 醤油	キャベツ きゅうり アーモンド(細切り) 塩 醤油	キャベツ きゅうり アーモンド(細切り) 塩 醤油
		大根 塩	大根 塩
		長ねぎ えのきたけ じゃがいも 7訂 追 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	長ねぎ えのきたけ じゃがいも 7訂 追 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水

# 1月10日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 鶏肉のカレー焼き キャベツと玉ねぎのソテー マカロニサラダ 生揚げのみそ汁	米飯 牛乳 鶏肉のカレー焼き キャベツと玉ねぎのソテー マカロニサラダ 生揚げのみそ汁	米飯 牛乳 鶏肉のカレー焼き キャベツと玉ねぎのソテー マカロニサラダ 昆布の佃煮 生揚げのみそ汁	米飯 牛乳 鶏肉のカレー焼き キャベツと玉ねぎのソテー マカロニサラダ 昆布の佃煮 生揚げのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鶏もも肉(皮なし) 上白糖 醤油 みりん 酒 カレー粉 サラダ油(米ぬか油)	鶏もも肉(皮なし) 上白糖 醤油 みりん 酒 カレー粉 サラダ油(米ぬか油)	鶏もも肉(皮なし) 上白糖 醤油 みりん 酒 カレー粉 サラダ油(米ぬか油)	鶏もも肉(皮なし) 上白糖 醤油 みりん 酒 カレー粉 サラダ油(米ぬか油)
キャベツ 玉ねぎ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	キャベツ 玉ねぎ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	キャベツ 玉ねぎ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	キャベツ 玉ねぎ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
マカロニ 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 酢	マカロニ 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 酢	マカロニ 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 酢	マカロニ 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 酢
生揚げ 長ねぎ わかめ(乾燥) みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	生揚げ 長ねぎ わかめ(乾燥) みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	きざみ昆布 ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん 水  生揚げ 長ねぎ わかめ(乾燥) みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	きざみ昆布 ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん 水  生揚げ 長ねぎ わかめ(乾燥) みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水

# 1月14日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
麻婆はるさめ丼 牛乳 グリーンサラダ えのきのみそ汁	麻婆はるさめ丼 牛乳 グリーンサラダ えのきのみそ汁	麦ごはん 牛乳 麻婆はるさめ ちんげん菜ソテー グリーンサラダ パイン缶 えのきのみそ汁	麦ごはん 牛乳 麻婆はるさめ ちんげん菜ソテー グリーンサラダ パイン缶 えのきのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳  精白米 強化押し麦 強化米 豚もも挽肉 緑豆春雨 にら もやし 人参 しめじ 長ねぎ 干椎茸 にんにく 生姜 サラダ油(米ぬか油) ごま油 酒 三温糖 みそ(淡色・辛) 醤油 トウバンジャン がらスープの素 でん粉 かき油 水  キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう  油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	牛乳  精白米 強化押し麦 強化米 豚もも挽肉 緑豆春雨 にら もやし 人参 しめじ 長ねぎ 干椎茸 にんにく 生姜 サラダ油(米ぬか油) ごま油 酒 三温糖 みそ(淡色・辛) 醤油 トウバンジャン がらスープの素 でん粉 かき油 水  キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう  油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	精白米 強化米 強化押し麦  牛乳  豚もも挽肉 緑豆春雨 にら もやし 人参 しめじ 長ねぎ 干椎茸 にんにく 生姜 サラダ油(米ぬか油) ごま油 酒 三温糖 みそ(淡色・辛) 醤油 トウバンジャン がらスープの素 でん粉 かき油 水  ちんげん菜 たけのこ(水煮缶) きくらげ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう  キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう  パイン(缶 7ピット)  油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	精白米 強化米 強化押し麦  牛乳  豚もも挽肉 緑豆春雨 にら もやし 人参 しめじ 長ねぎ 干椎茸 にんにく 生姜 サラダ油(米ぬか油) ごま油 酒 三温糖 みそ(淡色・辛) 醤油 トウバンジャン がらスープの素 でん粉 かき油 水  ちんげん菜 たけのこ(水煮缶) きくらげ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう  キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう  パイン(缶 7ピット)  油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

# 1月15日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
ゆかりごはん 牛乳 さばのごま揚げ もやしときのこのソテー 白菜のゆずドレッシングサラダ 黒豆 のっぺい汁	ゆかりごはん 牛乳 さばのごま揚げ もやしときのこのソテー 白菜のゆずドレッシングサラダ 黒豆 のっぺい汁	ゆかりごはん 牛乳 さばのごま揚げ もやしときのこのソテー 白菜のゆずドレッシングサラダ 黒豆 のっぺい汁	ゆかりごはん 牛乳 さばのごま揚げ もやしときのこのソテー 白菜のゆずドレッシングサラダ 黒豆 のっぺい汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化押し麦 強化米 ゆかり粉	精白米 強化押し麦 強化米 ゆかり粉	精白米 強化押し麦 強化米 ゆかり粉	精白米 強化押し麦 強化米 ゆかり粉
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鯖のごま揚げ 揚げ油(米ぬか油)	鯖のごま揚げ 揚げ油(米ぬか油)	鯖のごま揚げ 揚げ油(米ぬか油)	鯖のごま揚げ 揚げ油(米ぬか油)
しめじ もやし ピーマン サラダ油(米ぬか油) バター 塩 こしょう	しめじ もやし ピーマン サラダ油(米ぬか油) バター 塩 こしょう	しめじ もやし ピーマン サラダ油(米ぬか油) バター 塩 こしょう	しめじ もやし ピーマン サラダ油(米ぬか油) バター 塩 こしょう
白菜 塩 きゅうり こんにゃく寒天 まぐろ油漬 サラダ油(米ぬか油) ゆず果汁 酢 うす口しょうゆ 上白糖 塩 こしょう ごま(白・いり)	白菜 塩 きゅうり こんにゃく寒天 まぐろ油漬 サラダ油(米ぬか油) ゆず果汁 酢 うす口しょうゆ 上白糖 塩 こしょう ごま(白・いり)	白菜 塩 きゅうり こんにゃく寒天 まぐろ油漬 サラダ油(米ぬか油) ゆず果汁 酢 うす口しょうゆ 上白糖 塩 こしょう ごま(白・いり)	白菜 塩 きゅうり こんにゃく寒天 まぐろ油漬 サラダ油(米ぬか油) ゆず果汁 酢 うす口しょうゆ 上白糖 塩 こしょう ごま(白・いり)
大豆(黒豆) ざらめ糖(中ざら) 醤油 水	大豆(黒豆) ざらめ糖(中ざら) 醤油 水	大豆(黒豆) ざらめ糖(中ざら) 醤油 水	大豆(黒豆) ざらめ糖(中ざら) 醤油 水
鶏もも肉(皮なし) こんにゃく 里いも たけのこ(水煮缶) 人参 蒸しかまぼこ さやえんどう(冷凍) 干椎茸 削り節 みりん 醤油 塩 水	鶏もも肉(皮なし) こんにゃく 里いも たけのこ(水煮缶) 人参 蒸しかまぼこ さやえんどう(冷凍) 干椎茸 削り節 みりん 醤油 塩 水	鶏もも肉(皮なし) こんにゃく 里いも たけのこ(水煮缶) 人参 蒸しかまぼこ さやえんどう(冷凍) 干椎茸 削り節 みりん 醤油 塩 水	鶏もも肉(皮なし) こんにゃく 里いも たけのこ(水煮缶) 人参 蒸しかまぼこ さやえんどう(冷凍) 干椎茸 削り節 みりん 醤油 塩 水

# 1月16日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 ぶりタレカツ 生揚げの含め煮 小松菜の浸し 大根と打ち豆のみそ汁	米飯 牛乳 ぶりタレカツ 生揚げの含め煮 小松菜の浸し 大根と打ち豆のみそ汁	米飯 牛乳 ぶりタレカツ 小松菜の浸し 生揚げの含め煮 プルーン(個) 大根と打ち豆のみそ汁	米飯 牛乳 ぶりタレカツ 小松菜の浸し 生揚げの含め煮 プルーン(個) 大根と打ち豆のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
佐渡産ブリカツ(米粉) 揚げ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 酒 みりん でん粉 水	佐渡産ブリカツ(米粉) 揚げ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 酒 みりん でん粉 水	佐渡産ブリカツ(米粉) 揚げ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 酒 みりん でん粉 水	佐渡産ブリカツ(米粉) 揚げ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 酒 みりん でん粉 水
生揚げ 人参 たけのこ(水煮缶) さやいんげん(冷凍) 三温糖 醤油 削り節 水	生揚げ 人参 たけのこ(水煮缶) さやいんげん(冷凍) 三温糖 醤油 削り節 水	小松菜 もやし ホールコーン(冷) 醤油 生揚げ 人参 たけのこ(水煮缶) さやいんげん(冷凍) 三温糖 醤油 削り節 水	小松菜 もやし ホールコーン(冷) 醤油 生揚げ 人参 たけのこ(水煮缶) さやいんげん(冷凍) 三温糖 醤油 削り節 水
小松菜 もやし ホールコーン(冷) 醤油	小松菜 もやし ホールコーン(冷) 醤油	小松菜 もやし ホールコーン(冷) 醤油	小松菜 もやし ホールコーン(冷) 醤油
油揚げ 大豆(打ち豆) 大根 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	油揚げ 大豆(打ち豆) 大根 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	プルーン(種抜) 油揚げ 大豆(打ち豆) 大根 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	プルーン(種抜) 油揚げ 大豆(打ち豆) 大根 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水

# 1月17日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 メンチカツ キャベツと玉ねぎのソテー カレーポテト 野菜汁	米飯 牛乳 メンチカツ キャベツと玉ねぎのソテー カレーポテト 野菜汁	米飯 牛乳 メンチカツ キャベツと玉ねぎのソテー カレーポテト 白菜漬け 野菜汁	米飯 牛乳 メンチカツ キャベツと玉ねぎのソテー カレーポテト 白菜漬け 野菜汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
メンチカツ 揚げ油(米ぬか油)	メンチカツ 揚げ油(米ぬか油)	メンチカツ 揚げ油(米ぬか油)	メンチカツ 揚げ油(米ぬか油)
キャベツ 玉ねぎ 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	キャベツ 玉ねぎ 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	キャベツ 玉ねぎ 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	キャベツ 玉ねぎ 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
じゃがいも 7訂 追 塩 カレー粉 パセリ	じゃがいも 7訂 追 塩 カレー粉 パセリ	じゃがいも 7訂 追 塩 カレー粉 パセリ	じゃがいも 7訂 追 塩 カレー粉 パセリ
大根 人参 ごぼう 長ねぎ 生揚げ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	大根 人参 ごぼう 長ねぎ 生揚げ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	白菜 塩  大根 人参 ごぼう 長ねぎ 生揚げ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	白菜 塩  大根 人参 ごぼう 長ねぎ 生揚げ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水

# 1月20日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 ミートコロッセ 大根サラダ もやしのソテー スープカレー	米飯 牛乳 ミートコロッセ 大根サラダ もやしのソテー スープカレー	米飯 牛乳 ミートコロッセ 大根サラダ もやしのソテー 福神和え スープカレー	米飯 牛乳 ミートコロッセ 大根サラダ もやしのソテー 福神和え スープカレー
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ミートコロッセ 揚げ油(米ぬか油)	ミートコロッセ 揚げ油(米ぬか油)	ミートコロッセ 揚げ油(米ぬか油)	ミートコロッセ 揚げ油(米ぬか油)
大根 人参 わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢 ごま(白・いり)	大根 人参 わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢 ごま(白・いり)	大根 人参 わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢 ごま(白・いり)	大根 人参 わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢 ごま(白・いり)
ピーマン 人参 もやし サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	ピーマン 人参 もやし サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	ピーマン 人参 もやし サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	ピーマン 人参 もやし サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
鉄強化ウインナー 人参 玉ねぎ じゃが芋 マッシュルーム(缶 スライス) パセリ こしょう がらスープの素 醤油 カレールウ カレー粉 水	鉄強化ウインナー 人参 玉ねぎ じゃが芋 マッシュルーム(缶 スライス) パセリ こしょう がらスープの素 醤油 カレールウ カレー粉 水	キャベツ 福神漬け 塩  鉄強化ウインナー 人参 玉ねぎ じゃが芋 マッシュルーム(缶 スライス) パセリ こしょう がらスープの素 醤油 カレールウ カレー粉 水	キャベツ 福神漬け 塩  鉄強化ウインナー 人参 玉ねぎ じゃが芋 マッシュルーム(缶 スライス) パセリ こしょう がらスープの素 醤油 カレールウ カレー粉 水

# 1月21日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 ハンバーグのケチャップ煮 シャキシヤキサラダ 切干大根の炒り煮 たまご入り中華コーンスープ	米飯 牛乳 ハンバーグのケチャップ煮 シャキシヤキサラダ 切干大根の炒り煮 たまご入り中華コーンスープ	米飯 牛乳 ハンバーグのケチャップ煮 切干大根の炒り煮 シャキシヤキサラダ ピリ辛こんにやく たまご入り中華コーンスープ	米飯 牛乳 ハンバーグのケチャップ煮 切干大根の炒り煮 シャキシヤキサラダ ピリ辛こんにやく たまご入り中華コーンスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ハンバーグ トマトケチャップ ハヤシルウ 上白糖 赤ワイン 水	ハンバーグ トマトケチャップ ハヤシルウ 上白糖 赤ワイン 水	ハンバーグ トマトケチャップ ハヤシルウ 上白糖 赤ワイン 水	ハンバーグ トマトケチャップ ハヤシルウ 上白糖 赤ワイン 水
じゃがいも 7訂 追 人参 きゅうり サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	じゃがいも 7訂 追 人参 きゅうり サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	油揚げ 人参 干椎茸 切干大根 削り節 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 水	油揚げ 人参 干椎茸 切干大根 削り節 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 水
油揚げ 人参 干椎茸 切干大根 削り節 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 水	油揚げ 人参 干椎茸 切干大根 削り節 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 水	じゃがいも 7訂 追 人参 きゅうり サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	じゃがいも 7訂 追 人参 きゅうり サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう
クリームコーン缶 鶏卵 きくらげ 長ねぎ がらスープの素 塩 こしょう でん粉 水	クリームコーン缶 鶏卵 きくらげ 長ねぎ がらスープの素 塩 こしょう でん粉 水	こんにやく ごま油 三温糖 醤油 一味唐辛子	こんにやく ごま油 三温糖 醤油 一味唐辛子
クリームコーン缶 鶏卵 きくらげ 長ねぎ がらスープの素 塩 こしょう でん粉 水	クリームコーン缶 鶏卵 きくらげ 長ねぎ がらスープの素 塩 こしょう でん粉 水	クリームコーン缶 鶏卵 きくらげ 長ねぎ がらスープの素 塩 こしょう でん粉 水	クリームコーン缶 鶏卵 きくらげ 長ねぎ がらスープの素 塩 こしょう でん粉 水

# 1月22日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
豚たま丼 牛乳 ナムル チーズ 豆腐のスープ	(米飯) 牛乳 タンタン麺 揚げ餃子 コーンサラダ	麦ごはん 牛乳 豚たま煮 コーンサラダ ナムル 大豆の甘辛煮 豆腐のスープ	米飯 牛乳 揚げ餃子 コーンサラダ じゃが芋のきんぴら 大豆の甘辛煮 豆腐のスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳	精白米 強化米	精白米 強化米 強化押し麦	精白米 強化米
精白米 強化押し麦 強化米 豚もも肉(薄切り) 鶏卵 人参 玉ねぎ 長ねぎ 上白糖 塩 醤油 みりん 削り節 水	牛乳  中華めん(冷凍) 豚もも挽肉 長ねぎ 生姜 にんにく トウバンジャン 醤油 サラダ油(米ぬか油) 人参 白菜 小松菜 もやし 干椎茸 きくらげ がらスープの素 醤油 みそ(淡色・辛) みそ(八丁) 上白糖 酒 ごま油 トウバンジャン ごま(白・いり) でん粉 水	牛乳  豚もも肉(薄切り) 鶏卵 人参 玉ねぎ 長ねぎ 上白糖 塩 醤油 みりん 削り節 水  ホールコーン(冷) キャベツ きゅうり サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう  小松菜 もやし 人参 ごま(白・いり) 上白糖 醤油 ごま油  大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水	牛乳  揚げぎょうざ 揚げ油(米ぬか油)  ホールコーン(冷) キャベツ きゅうり サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう  豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 人参 ごぼう さやいんげん(冷凍) こんにゃく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん ラー油  大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水
小松菜 もやし 人参 ごま(白・いり) 上白糖 醤油 ごま油	揚げぎょうざ 揚げ油(米ぬか油)	ホールコーン(冷) キャベツ きゅうり サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水
チーズ(ca強化)	ホールコーン(冷) キャベツ きゅうり サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水	豆腐 しめじ 長ねぎ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水
豆腐 しめじ 長ねぎ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	ホールコーン(冷) キャベツ きゅうり サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	豆腐 しめじ 長ねぎ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	豆腐 しめじ 長ねぎ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水
	ホールコーン(冷) キャベツ きゅうり サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	豆腐 しめじ 長ねぎ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	豆腐 しめじ 長ねぎ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水
	ホールコーン(冷) キャベツ きゅうり サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	豆腐 しめじ 長ねぎ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	豆腐 しめじ 長ねぎ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水

# 1月23日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
ケチャップライスのクリームソースかけ 牛乳 プレーンオムレツ わかめサラダ	コッペパン 牛乳 白身魚フライ りんごジャム もやしのソテー チーズ入りスパサラダ ミネストローネスープ	ケチャップライス 牛乳 プレーンオムレツ もやしのソテー わかめサラダ みかん缶 クリームソース	コッペパン 牛乳 白身魚フライ りんごジャム もやしのソテー チーズ入りスパサラダ みかん缶 ミネストローネスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳	○コッペパン	精白米 強化押し麦 強化米 サラダ油(米ぬか油) パプリカ 塩 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) バター トマトケチャップ 塩 こしょう	○コッペパン
精白米 強化押し麦 強化米 サラダ油(米ぬか油) パプリカ 塩 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) バター トマトケチャップ 塩 こしょう ショルダーベーコン 鶏もも肉(皮なし) 人参 玉ねぎ グリーンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) ホワイトルウ 脱脂粉乳 塩 こしょう がらスープの素 粉チーズ 牛乳 水	りんごジャム	牛乳	りんごジャム
プレーンオムレツ	白身魚フライ 揚げ油(米ぬか油)	マッシュルーム(缶 スライス) バター トマトケチャップ 塩 こしょう  牛乳	牛乳
キャベツ きゅうり わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油 酢	もやし 小松菜 しめじ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	精白米 強化押し麦 強化米 サラダ油(米ぬか油) パプリカ 塩 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) バター トマトケチャップ 塩 こしょう  牛乳  プレーンオムレツ	もやし 小松菜 しめじ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
	スパゲティ(カット) 人参 きゅうり 塩 チーズ(ダイス) ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 酢	もやし 小松菜 しめじ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう  キャベツ きゅうり わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油 酢	もやし 小松菜 しめじ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
	ショルダーベーコン 玉ねぎ 人参 セロリ じゃがいも 7訂 追 トマト水煮(缶 ホール) パセリ(乾燥) 白金時豆 オリーブ油 がらスープの素 塩 こしょう 水	塩 こしょう 醤油 酢  みかん(缶)	塩 こしょう 酢
		みかん(缶)	みかん(缶)
		ショルダーベーコン 鶏もも肉(皮なし) 人参 玉ねぎ グリーンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) ホワイトルウ 脱脂粉乳 塩 こしょう がらスープの素 粉チーズ 牛乳 水	スパゲティ(カット) 人参 きゅうり 塩 チーズ(ダイス) ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 酢
			スパゲティ(カット) 人参 きゅうり 塩 チーズ(ダイス) ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 酢
			ショルダーベーコン 玉ねぎ 人参 セロリ じゃがいも 7訂 追 トマト水煮(缶 ホール) パセリ(乾燥) 白金時豆 オリーブ油 がらスープの素 塩 こしょう 水
			ショルダーベーコン 玉ねぎ 人参 セロリ じゃがいも 7訂 追 トマト水煮(缶 ホール) パセリ(乾燥) 白金時豆 オリーブ油 がらスープの素 塩 こしょう 水

# 1月24日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
わかめごはん 牛乳 ししゃものフライ おひたし 切り昆布とじゃが芋の煮物 白菜のみそ汁	わかめごはん 牛乳 ししゃものフライ おひたし 切り昆布とじゃが芋の煮物 白菜のみそ汁	わかめごはん 牛乳 ししゃものフライ おひたし 切り昆布とじゃが芋の煮物 金時豆の甘煮 白菜のみそ汁	わかめごはん 牛乳 ししゃものフライ おひたし 切り昆布とじゃが芋の煮物 金時豆の甘煮 白菜のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化押し麦 強化米 塩わかめ	精白米 強化押し麦 強化米 塩わかめ	精白米 強化押し麦 強化米 塩わかめ	精白米 強化押し麦 強化米 塩わかめ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ししゃもフライ 揚げ油(米ぬか油)	ししゃもフライ 揚げ油(米ぬか油)	ししゃもフライ 揚げ油(米ぬか油)	ししゃもフライ 揚げ油(米ぬか油)
もやし 小松菜 醤油	もやし 小松菜 醤油	もやし 小松菜 醤油	もやし 小松菜 醤油
きざみ昆布 人参 じゃがいも 7訂 追 三温糖 醤油 酒 水	きざみ昆布 人参 じゃがいも 7訂 追 三温糖 醤油 酒 水	きざみ昆布 人参 じゃがいも 7訂 追 三温糖 醤油 酒 水	きざみ昆布 人参 じゃがいも 7訂 追 三温糖 醤油 酒 水
生揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	生揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	いんげん豆 三温糖 醤油 水 生揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	いんげん豆 三温糖 醤油 水 生揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

# 1月27日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
ハッシュドポークライス 牛乳 グリーンサラダ さつまいもスティック	ハッシュドポークライス 牛乳 グリーンサラダ さつまいもスティック	麦ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ きのこソテー グリーンサラダ さつまいもスティック ハッシュドポーク	麦ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ きのこソテー グリーンサラダ さつまいもスティック ハッシュドポーク
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳  精白米 強化米 強化押し麦 豚もも肉(薄切り) 玉ねぎ じゃがいも 7訂 追 人参 トマト水煮(缶 ホール) にんにく 生姜 グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース チャツネ 塩 こしょう 赤ワイン 水  キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう  さつまいもスティック	牛乳  精白米 強化米 強化押し麦 豚もも肉(薄切り) 玉ねぎ じゃがいも 7訂 追 人参 トマト水煮(缶 ホール) にんにく 生姜 グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース チャツネ 塩 こしょう 赤ワイン 水  キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう  さつまいもスティック	精白米 強化米 強化押し麦  牛乳  かぼちゃコロッケ 揚げ油(米ぬか油)  しめじ えのきたけ 小松菜 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう  キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう  さつまいもスティック  豚もも肉(薄切り) 玉ねぎ じゃがいも 7訂 追 人参 トマト水煮(缶 ホール) にんにく 生姜 グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース チャツネ 塩 こしょう 赤ワイン 水	精白米 強化米 強化押し麦  牛乳  かぼちゃコロッケ 揚げ油(米ぬか油)  しめじ えのきたけ 小松菜 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう  キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう  さつまいもスティック  豚もも肉(薄切り) 玉ねぎ じゃがいも 7訂 追 人参 トマト水煮(缶 ホール) にんにく 生姜 グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース チャツネ 塩 こしょう 赤ワイン 水

# 1月28日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 鶏肉の塩から揚げ たくあんあえ ちくわのきんぴら 生揚げのみそ汁	米飯 牛乳 鶏肉の塩から揚げ たくあんあえ ちくわのきんぴら 生揚げのみそ汁	米飯 牛乳 鶏肉の塩から揚げ たくあんあえ ちくわのきんぴら 小松菜のひたし 生揚げのみそ汁	米飯 牛乳 鶏肉の塩から揚げ たくあんあえ ちくわのきんぴら 小松菜のひたし 生揚げのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鶏もも肉(皮なし) 酒 塩 こしょう にんにく 小麦粉 でん粉 揚げ油(米ぬか油)	鶏もも肉(皮なし) 酒 塩 こしょう にんにく 小麦粉 でん粉 揚げ油(米ぬか油)	鶏もも肉(皮なし) 酒 塩 こしょう にんにく 小麦粉 でん粉 揚げ油(米ぬか油)	鶏もも肉(皮なし) 酒 塩 こしょう にんにく 小麦粉 でん粉 揚げ油(米ぬか油)
キャベツ 人参 たくあん ごま(白・いり) 塩	キャベツ 人参 たくあん ごま(白・いり) 塩	キャベツ 人参 たくあん ごま(白・いり) 塩	キャベツ 人参 たくあん ごま(白・いり) 塩
ちくわ こんにやく ごぼう さやいんげん(冷凍) 人参 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 酒 一味唐辛子	ちくわ こんにやく ごぼう さやいんげん(冷凍) 人参 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 酒 一味唐辛子	ちくわ こんにやく ごぼう さやいんげん(冷凍) 人参 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 酒 一味唐辛子	ちくわ こんにやく ごぼう さやいんげん(冷凍) 人参 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 酒 一味唐辛子
生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	小松菜 削り節 醤油  生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	小松菜 削り節 醤油  生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水

# 1月29日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 肉団子のうま煮 ビーンズサラダ 油揚げのみそ汁	(ごまパン) 牛乳 あさりのクリームスパゲティ コーンサラダ	米飯 牛乳 肉団子のうま煮 ビーンズサラダ 肉じゃが 塩もみ 油揚げのみそ汁	米飯 牛乳 トマト包みメンチ コーンサラダ 肉じゃが 塩もみ 油揚げのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	ごまパン	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
肉団子 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) グリーンピース(冷凍) 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水	スパゲティ(冷) ショルダーベーコン 鶏もも肉(皮なし) あさり(水煮) 人参 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) パセリ バター ホワイトルウ 脱脂粉乳 がらスープの素 牛乳 塩 こしょう 水	肉団子 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) グリーンピース(冷凍) 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水	トマト包みメンチ サラダ油(米ぬか油)  もやし 人参 きゅうり ホールコーン(冷) 酢 醤油 塩 こしょう ごま油
大豆 人参 きゅうり 塩 ホールコーン(冷) みそ(淡色・辛) 酒 ノンエッグマヨネーズ	もやし 人参 きゅうり ホールコーン(冷) 酢 醤油 塩 こしょう ごま油	大豆 人参 きゅうり 塩 ホールコーン(冷) みそ(淡色・辛) 酒 ノンエッグマヨネーズ	豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 塩 水
油揚げ わかめ(乾燥) えのきたけ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水		豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 塩 水  キャベツ 塩	キャベツ 塩
		油揚げ わかめ(乾燥) えのきたけ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	油揚げ わかめ(乾燥) えのきたけ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水

# 1月30日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
和風カレー丼 牛乳 ナムル パイン缶	和風カレー丼 牛乳 ナムル パイン缶	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 ナムル ひじきの炒め煮 パイン缶 和風カレー	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 ナムル ひじきの炒め煮 パイン缶 和風カレー
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳  精白米 強化米 強化押し麦 生揚げ 豚もも肉(薄切り) 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) 長ねぎ カレー粉 サラダ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 みりん カレールウ でん粉 削り節 だし昆布 水  ほうれん草 もやし 人参 ごま(白・いり) 上白糖 醤油 ごま油  パイン(缶 7ピット)	牛乳  精白米 強化米 強化押し麦 生揚げ 豚もも肉(薄切り) 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) 長ねぎ カレー粉 サラダ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 みりん カレールウ でん粉 削り節 だし昆布 水  ほうれん草 もやし 人参 ごま(白・いり) 上白糖 醤油 ごま油  パイン(缶 7ピット)	精白米 強化米 強化押し麦  牛乳  厚焼き卵  ほうれん草 もやし 人参 ごま(白・いり) 上白糖 醤油 ごま油  ひじき さつま揚げ 大豆 人参 ごぼう しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油  パイン(缶 7ピット)  生揚げ 豚もも肉(薄切り) 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) 長ねぎ カレー粉 サラダ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 みりん ●カレールウ でん粉 削り節 だし昆布 水	精白米 強化米 強化押し麦  牛乳  厚焼き卵  ほうれん草 もやし 人参 ごま(白・いり) 上白糖 醤油 ごま油  ひじき さつま揚げ 大豆 人参 ごぼう しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油  パイン(缶 7ピット)  生揚げ 豚もも肉(薄切り) 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) 長ねぎ カレー粉 サラダ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 みりん ●カレールウ でん粉 削り節 だし昆布 水

# 1月31日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
ビビンバ 牛乳 コーンシュウマイ カラフルビーンズ もずくと卵のスープ	ビビンバ 牛乳 コーンシュウマイ カラフルビーンズ もずくと卵のスープ	麦ごはん 牛乳 ビビンバ コーンシュウマイ カラフルビーンズ 大根のゆかりあえ もずくと卵のスープ	麦ごはん 牛乳 ビビンバ コーンシュウマイ カラフルビーンズ 大根のゆかりあえ もずくと卵のスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳  精白米 強化押し麦 強化米 豚もも肉(薄切り) 生姜 にんにく 醤油 酒 ぜんまい水煮 トウバンジャン サラダ油(米ぬか油) ほうれん草 切干大根 人参 もやし ごま油 醤油 三温糖 生姜 ごま(白・すり) ごま(白・いり)	牛乳  精白米 強化押し麦 強化米 豚もも肉(薄切り) 生姜 にんにく 醤油 酒 ぜんまい水煮 トウバンジャン サラダ油(米ぬか油) ほうれん草 切干大根 人参 もやし ごま油 醤油 三温糖 生姜 ごま(白・すり) ごま(白・いり)	精白米 強化米 強化押し麦  牛乳  豚もも肉(薄切り) 生姜 にんにく 醤油 酒 ぜんまい水煮 トウバンジャン サラダ油(米ぬか油) ほうれん草 切干大根 人参 もやし ごま油 醤油 三温糖 生姜 ごま(白・すり) ごま(白・いり)	精白米 強化米 強化押し麦  牛乳  豚もも肉(薄切り) 生姜 にんにく 醤油 酒 ぜんまい水煮 トウバンジャン サラダ油(米ぬか油) ほうれん草 切干大根 人参 もやし ごま油 醤油 三温糖 生姜 ごま(白・すり) ごま(白・いり)
コーンしゅうまい	コーンしゅうまい	コーンしゅうまい	コーンしゅうまい
大豆 こんにゃく 上白糖 醤油 水 グリンピース(冷凍) 人参 みそ(淡色・辛) 上白糖 みりん ごま(白・いり) ごま油 一味唐辛子	大豆 こんにゃく 上白糖 醤油 水 グリンピース(冷凍) 人参 みそ(淡色・辛) 上白糖 みりん ごま(白・いり) ごま油 一味唐辛子	大豆 こんにゃく 上白糖 醤油 水 グリンピース(冷凍) 人参 みそ(淡色・辛) 上白糖 みりん ごま(白・いり) ごま油 一味唐辛子	大豆 こんにゃく 上白糖 醤油 水 グリンピース(冷凍) 人参 みそ(淡色・辛) 上白糖 みりん ごま(白・いり) ごま油 一味唐辛子
もずく・おきなわもず 鶏卵 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	もずく・おきなわもず 鶏卵 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	大根 ゆかり粉 塩  もずく・おきなわもず 鶏卵 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	大根 ゆかり粉 塩  もずく・おきなわもず 鶏卵 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水